



คณะศิลปกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Music Activities for Elderly

กิจกรรมดนตรี
สำหรับผู้สูงอายุ



นัฏฐิกา สุขทรอนผล

กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุช สุพรรณผล



ได้รับการสนับสนุนการตีพิมพ์เผยแพร่จากโครงการผลิตหนังสือ ตำรา เอกสารคำสอน

และเอกสารประกอบการสอน ประจำปีงบประมาณ 2566

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เขียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุช สุนทรชนผล

ผู้จัดทำและประสานงานจัดพิมพ์ ฝ่ายวิจัยและนวัตกรรมการศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์
พิมพ์ครั้งที่ 1

ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาคุณภาพผลงาน

รองศาสตราจารย์ ดร.ณรุทธ์ สุทธจิตต์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรพรรณ แก่นอำพรพันธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทิ์ เชียงชนะนา

คณะกรรมการประจำคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จำนวนหน้า: 311 หน้า

จำนวนพิมพ์: 100 เล่ม

ปีที่พิมพ์: พุทธศักราช 2566

ภาพปกหน้า: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุช สุนทรชนผล

งบประมาณสนับสนุน: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ISBN: 978-616-612-736-2

ISBN (E-book): 978-616-612-737-9

คำนิยม

รองศาสตราจารย์ ดร. อนุรักษ์ สุทธิจิตต์

กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นงนุชกา สุนทรธนะผล เป็นหนังสือที่น่าสนใจ นำเสนอสาระเกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี แนวปฏิบัติ กิจกรรม และงานวิจัยของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ด้วยการนำเสนอทั้งในเชิงความรู้ ข้อมูล และประสบการณ์ตรงของผู้เขียน อย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการอ้างอิงอย่าง กว้างขวาง ทำให้หนังสือเล่มนี้สามารถใช้เป็นแหล่งค้นคว้าเรื่องกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือ **กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ** จะเป็นจุดเริ่มต้นสำหรับผู้สนใจเรื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ใช้ในการศึกษา เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และช่วยกันพัฒนาดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในเชิงวิชาการทาง ดนตรีศึกษา เพื่อประโยชน์ในการจรรโลงสังคมผู้สูงอายุในประเทศไทยให้มีความมั่นคง เข้มแข็ง เป็นพลังสำคัญ อีกมิติหนึ่งของสังคมไทยต่อไป

รองศาสตราจารย์ ดร. อนุรักษ์ สุทธิจิตต์

คำนิยม

รองศาสตราจารย์ ดร.มานพ วิสุทธิแพทย์

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มประชากรที่สังคมโดยรวมของประเทศทุกภาคส่วนต้องให้ความสนใจและดูแล เพื่อให้เขามีคุณภาพชีวิตที่ดีและเหมาะสม ด้วยความหลากหลายของผู้สูงอายุทางด้านอายุ ฐานะทางเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม ด้านครอบครัว ด้านสุขภาพและโภชนาการ บุคลิกภาพส่วนบุคคล และด้านอื่น ๆ การดูแลผู้สูงอายุ โดยการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลอย่างมีคุณภาพนั้น จึงเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนและต้องทำ โดยผู้เชี่ยวชาญที่ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติและสภาพของผู้สูงอายุ

การจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนั้นมิได้หวังผลเพียงทักษะความเป็นเลิศในการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ แต่ยังหวังผลในด้านความพึงพอใจ และสุขภาวะของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นจากการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญที่บอกถึงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ กิจกรรมที่ดีที่สุดกิจกรรมหนึ่งสำหรับคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุคือ กิจกรรมด้านดนตรี เพราะเป็นทั้งกิจกรรมทางสังคม กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมออกกำลังกาย และเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมเพื่อการพักผ่อน กิจกรรมเพื่อบำบัด และลดภาวะความบกพร่อง ความเสื่อมสมรรถภาพทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันเป็นหมู่คณะหรือทำเป็นส่วนบุคคล

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุชกา สุนทรธนะผล ได้ใช้ความมานะอุตสาหะในการผลิตหนังสือเรื่อง **“กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ”** จากการเล็งเห็นถึงความสำคัญในการเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกช่วงวัยที่มีความหลากหลาย และมีประสบการณ์ด้านดนตรีที่แตกต่างกันได้นำดนตรีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยได้ศึกษาจากหนังสือ บทความ งานวิจัย และเอกสารวิชาการต่าง ๆ ทั้งจากต่างประเทศและในประเทศ รวมทั้งประสบการณ์ในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างสรรค์หนังสือเล่มนี้ จึงนับได้ว่า เป็นมิติใหม่ของวงการดนตรี วงการดนตรีบำบัด และวงการดนตรีศึกษาในประเทศไทย ข้าพเจ้าหวังว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุชกา สุนทรธนะผล จะได้พัฒนางานทางด้าน **“กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ”** ให้ก้าวหน้า และครอบคลุมในทุก ๆ บริบทของสังคมไทย และเป็นผู้นำในการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชนที่มีส่วนรับผิดชอบและเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

ขออำนวยการให้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนุชกา สุนทรธนะผล ประสบความสำเร็จ และมีความเจริญรุ่งเรืองในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับดนตรีสำหรับผู้สูงอายุตลอดไป

รองศาสตราจารย์ ดร.มานพ วิสุทธิแพทย์

คำนิยม

รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ เกตุแก่นจันทร์

ตำราหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการดนตรีทั้งหลาย ส่วนมากจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับนักดนตรี ครูดนตรี และ นักศึกษาดนตรี หนังสือดนตรีจำนวนมากเขียนขึ้นมาเพื่อเพิ่มเติมความรู้ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติให้กับเด็ก เมื่อสัปดาห์ที่แล้วผมคุยกับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นัฐริกา สุนทรธนะผล และต่อมาได้มีโอกาสอ่านหนังสือของท่านเรื่องกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ผมดีใจและตื่นเต้นอย่างยิ่งที่มีโอกาสได้อ่านผลงานเล่มนี้ ปกติกิจกรรมทางดนตรีที่เราชื่นชอบ ไม่ว่าจะเป็นการไปชมคอนเสิร์ต การร่วมกิจกรรมการแสดงดนตรีในประเทศไทยเรานั้น นับว่ายากมากอยู่ หนังสือกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเล่มนี้จะช่วยนำทางให้ครู อาจารย์ ผู้นำชุมชน และผู้สนใจ ในการจัดกิจกรรมทางดนตรีต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการช่วยกระตุ้นระบบการทำงาน ของสมองของผู้สูงอายุในเรื่องความรัก ความรู้สึก จินตนาการ ศิลปะดนตรี

ขอแสดงความยินดีอย่างยิ่ง กับ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นัฐริกา สุนทรธนะผล กับความสำเร็จในการ แต่งหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา และหวังว่าคงจะมีผลงานดี ๆ ออกมาสู่สังคมในเวลาอันใกล้นี้

รองศาสตราจารย์ ดร. สมศักดิ์ เกตุแก่นจันทร์

คำนำ

หนังสือเรื่อง “กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ” มีจุดประสงค์เพื่อนำเสนอผลการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ดนตรีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกลุ่มผู้สูงอายุ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ และสังคมผู้สูงอายุในปัจจุบัน จากการค้นคว้าจากเอกสารสำคัญ ทางวิชาการ หนังสือ บทความ และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงประสบการณ์ของผู้เขียนที่ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการสร้างกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการใช้ดนตรีกับผู้สูงอายุในหลากหลายประเด็น ซึ่งหนังสือเล่มนี้มีเนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย ความสำคัญ บทบาท การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ แนวคิดดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ แนวคิดและหลักการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีดนตรี และหลักการสอนดนตรีของโคดาย์ (Kodály) ออร์ฟ (Orff) และดาลโครซ (Dalcroze) ที่สามารถนำมาปรับใช้กับกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ โดยผู้เขียนได้นำเสนอตัวอย่างกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ บอดี เพอคัสชัน (Body Percussion) แฮนด์เบล (Hand Bell) ระนาดออร์ฟ อังกะลุง การขับร้องประสานเสียง การเล่นเปียโนจากตัวเลข การใช้ Cup Song และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ผู้เขียนได้เลือกหัวข้อเรื่อง “กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ” เนื่องจากเป็นประเด็นที่เสริมสร้างการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโดยใช้หลักการทางดนตรี ซึ่งสามารถพัฒนาผู้สูงอายุได้ครบทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของประเทศที่เข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ สามารถนำไปขยายผลและต่อยอดองค์ความรู้ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน

ภายในหนังสือเล่มนี้ เป็นการผสมผสานองค์ความรู้ทางดนตรี และการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย หลักในการจัดกิจกรรมดนตรี และตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้จัดกิจกรรมสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในชุมชนหรือหน่วยงานต่าง ๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีแก่ผู้สูงอายุ นอกจากนั้น ครู อาจารย์ นิสิตนักศึกษา และนักวิชาการสามารถใช้เป็นแหล่งข้อมูลอ้างอิงในการเรียนการสอน และเป็นแหล่งค้นคว้าในการทำวิจัย รวมถึงเป็นการเพิ่มเติมองค์ความรู้ให้กับผู้ที่สนใจทั่วไป

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ อาจารย์ทุกท่านผู้ให้ความรู้และแนวทางการศึกษา ขอขอบพระคุณบิดา มารดา ทุกคนในครอบครัว เพื่อน ๆ ทุกคน ผู้สูงอายุทุกท่านที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี และให้ความช่วยเหลือมาโดยตลอด ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สนับสนุนการจัดพิมพ์หนังสือ และผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเรื่อง “กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ” นี้จะให้ความรู้และเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุก ๆ ท่าน

ด้วยความเคารพและนับถือเป็นอย่างสูง

นักฎีกา สุนทรธรรณผล

สารบัญ

	หน้า
คำนิยาม.....	ก
คำนำ.....	ง
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
ความนำ.....	ต
บทที่ 1 ผู้สูงอายุ.....	1
1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	2
1.2 กระบวนทัศน์และการรับรู้เกี่ยวกับ “ความสูงอายุ”	6
1.3 ความสำคัญของผู้สูงอายุ.....	7
1.4 บทบาทของผู้สูงอายุ.....	10
1.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ.....	11
1.6 ผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ.....	14
1.7 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ.....	18
1.8 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	21
1.9 นโยบายและมาตรการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศไทย.....	25
1.10 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	30
บทสรุป.....	40
รายการอ้างอิง.....	42
บทที่ 2 ความสำคัญของดนตรีกับการพัฒนาผู้สูงอายุ.....	48
2.1 ดนตรีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	48
2.2 ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	51
2.3 องค์ประกอบของดนตรีที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	54
2.4 การใช้ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ.....	56
2.5 การนำดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ.....	60
บทสรุป.....	66
รายการอ้างอิง.....	68

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 แนวคิดทฤษฎีดนตรีและการสอนดนตรีผู้สูงอายุ.....	71
3.1 แนวคิด นิยาม ความหมายของดนตรี.....	72
3.2 องค์ประกอบพื้นฐานของดนตรี.....	74
3.3 การอ่านและบันทึกโน้ตดนตรีสากล.....	93
3.4 การสอนดนตรีผู้สูงอายุ.....	104
3.5 การสอนดนตรีตามหลักการของโคดาเย ดาลโครซ และออร์ฟ.....	108
บทสรุป.....	123
รายการอ้างอิง.....	126
บทที่ 4 แนวคิดและหลักการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	129
4.1 องค์ประกอบในการจัดกิจกรรมดนตรี.....	130
4.2 ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมดนตรี.....	134
4.3 รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	135
4.4 แผนการจัดกิจกรรมดนตรี.....	140
4.5 สารสนเทศสำหรับผู้สูงอายุ.....	150
4.6 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	153
4.7 การวัดและประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	155
บทสรุป.....	163
รายการอ้างอิง.....	165
บทที่ 5 กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	167
กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรี.....	168
กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะอย่างง่าย.....	172
กิจกรรมไข่เขย่า และยืดสบายคลายเส้น.....	176
กิจกรรมดนตรี Body Percussion ครั้งที่ 1.....	185
กิจกรรมดนตรี Body Percussion ครั้งที่ 2.....	189
กิจกรรมดนตรีแฮนด์เบล (Hand Bell).....	195
กิจกรรมดนตรีระนาดออร์ฟ.....	201

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ (ต่อ).....	
กิจกรรมดนตรีอังกะลุง ครั้งที่ 1.....	205
กิจกรรมดนตรีอังกะลุง ครั้งที่ 2.....	212
กิจกรรมดนตรีอังกะลุง ครั้งที่ 3.....	215
กิจกรรมดนตรีอังกะลุง ครั้งที่ 4.....	218
กิจกรรมการขับร้องประสานเสียง.....	222
กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรี (เปียโน) ครั้งที่ 1.....	237
กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรี (เปียโน) ครั้งที่ 2.....	251
กิจกรรมดนตรี Cup Song.....	257
กิจกรรมดนตรี Cup Song.....	261
บทสรุป.....	267
รายการอ้างอิง.....	269
บทที่ 6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ.....	270
6.1 กิจกรรมดนตรีที่เน้นการพัฒนาสุขภาพร่างกาย ทางใจ และทางสังคมของผู้สูงอายุ.....	271
6.2 กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย หรือ.....	275
ลดอาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ	
6.3 กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพทางใจ หรือ.....	277
ลดอาการทางจิตเวชของผู้สูงอายุ	
บทสรุป.....	283
รายการอ้างอิง.....	285
บทสรุปส่งท้าย.....	288
ดัชนี.....	293
ประวัติผู้เขียน.....	305

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 อัตรাজังหวะแบบปกติ.....	76
ตารางที่ 2 อัตรাজังหวะแบบผสม.....	76
ตารางที่ 3 อัตรাজังหวะเชิงซ้อน.....	77
ตารางที่ 4 ตัวอย่างความเร็วจังหวะ.....	100
ตารางที่ 5 การจัดกลุ่มแนวเสียงในการขับร้องประสานเสียง.....	226



สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ผู้สูงอายุ.....	6
ภาพที่ 2 สถานการณ์การเข้าสู่สังคมสูงวัยของโลก.....	13
ภาพที่ 3 การสูงวัยของประชากรผู้สูงอายุไทย.....	16
ภาพที่ 4 กระบวนการจัดทำมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ.....	29
ภาพที่ 5 มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ.....	30
ภาพที่ 6 ลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม.....	34
ภาพที่ 7 การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ.....	38
ภาพที่ 8 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี.....	40
ภาพที่ 9 กิจกรรมดนตรีอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุ.....	61
ภาพที่ 10 กิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดยางเอน.....	61
ภาพที่ 11 กิจกรรมดนตรีในโครงการขยับกาย สบายจิต เต็มพลังชีวิตผู้สูงอายุ.....	62
ภาพที่ 12 กิจกรรมดนตรีพลังบวก วงปล่อยแ่ก อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี.....	63
ภาพที่ 13 กิจกรรม “ดนตรีพลังบวก” เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองบุรีรัมย์....	63
ภาพที่ 14 กิจกรรมในโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มพูนทักษะดนตรีไทย..... และดนตรีพื้นบ้านให้แก่ผู้สูงอายุ	64
ภาพที่ 15 โครงการอบรมดนตรีผู้สูงอายุ..... “หลักสูตรสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้วยอังกะลุง ดนตรีสร้างสุข”	65
ภาพที่ 16 โครงการดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุตำบลลิปะน้อยและตลิ่งงาม.....	66
ภาพที่ 17 ลักษณะช่วงเสียงของเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ.....	78
ภาพที่ 18 ตัวอย่างขั้นคู่เสียง.....	79
ภาพที่ 19 ตัวอย่างทริยแอดลักษณะต่าง ๆ.....	80
ภาพที่ 20 ตัวอย่างคอร์ดที่มี 4 เสียง.....	80
ภาพที่ 21 ตัวอย่างคอร์ดที่มี 5 เสียง.....	80
ภาพที่ 22 พื้นผิวแบบ Monophonic Texture.....	81
ภาพที่ 23 ตัวอย่างทำนองเพลง “Pop Goes the Weasel” ที่มีพื้นผิวแบบ Monophonic Texture...	81
ภาพที่ 24 พื้นผิวแบบ Polyphonic Texture.....	81

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 25 ตัวอย่างทำนองเพลง “Fugue No.17 in A flat,” BWV 862.....	82
ที่มีพื้นผิวแบบ Polyphonic Texture	
ภาพที่ 26 พื้นผิวแบบ Homophonic Texture.....	82
ภาพที่ 27 ตัวอย่างทำนองเพลง “If Ye Love Me” ที่มีพื้นผิวแบบ Homophonic Texture.....	83
ภาพที่ 28 พื้นผิวแบบ Heterophonic Texture.....	83
ภาพที่ 29 ตัวอย่างทำนองเพลง Cantata BWV 80 “Ein’ feste Burg ist unser Gott”	84
ที่มีพื้นผิวแบบ Heterophonic Texture	
ภาพที่ 30 ช่วงเสียงร้องระดับต่าง ๆ เทียบกับช่วงเสียงของเปียโน.....	85
ภาพที่ 31 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทคีย์บอร์ด.....	86
ภาพที่ 32 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสาย.....	86
ภาพที่ 33 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องลมไม้.....	87
ภาพที่ 34 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องลมทองเหลือง.....	88
ภาพที่ 35 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องกระทบ.....	89
ภาพที่ 36 Sonata Form.....	92
ภาพที่ 37 บรรทัดห้าเส้น.....	94
ภาพที่ 38 การเขียนโน้ตบนบรรทัดห้าเส้น.....	94
ภาพที่ 39 การเขียนโน้ตบนเส้นน้อย.....	94
ภาพที่ 40 ตัวโน้ตในกุญแจซอล.....	95
ภาพที่ 41 ตัวโน้ตในกุญแจฟา.....	95
ภาพที่ 42 ชื่อของตัวโน้ต.....	96
ภาพที่ 43 ตารางเปรียบเทียบค่าตัวโน้ต.....	96
ภาพที่ 44 ตารางแสดงตัวโน้ตและตัวหยุด.....	97
ภาพที่ 45 การโยงเสียงในลักษณะ Ties.....	97
ภาพที่ 46 การโยงเสียงในลักษณะ Slur.....	98
ภาพที่ 47 ตัวอย่างการประจุดตัวโน้ต.....	98
ภาพที่ 48 การเปรียบเทียบระหว่างตัวโน้ตประจุดและตัวหยุดโน้ตประจุด.....	98
ภาพที่ 49 เครื่องหมายแปลงเสียง.....	99

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 50 กลุ่มจังหวะธรรมดา.....	101
ภาพที่ 51 กลุ่มจังหวะผสม.....	101
ภาพที่ 52 ความหมายตัวเลขของเครื่องหมายกำหนดจังหวะ.....	102
ภาพที่ 53 ตัวอย่างเครื่องหมายกำหนดจังหวะ 2/4.....	102
ภาพที่ 54 ตัวอย่างเครื่องหมายกำหนดจังหวะ 3/2.....	103
ภาพที่ 55 Zoltán Kodály.....	109
ภาพที่ 56 Kodály Pedagogical Institute of Music.....	110
ภาพที่ 57 สัญลักษณ์มือตามทฤษฎีของโซลตัน โคดาย์.....	112
ภาพที่ 58 สัญลักษณ์แทนจังหวะและเสียง.....	112
ภาพที่ 59 การใช้สัญลักษณ์และการอ่านออกเสียง.....	113
ภาพที่ 60 Émile Jaques-Dalcroze.....	116
ภาพที่ 61 การเคลื่อนไหวในลักษณะของ Eurhythmics.....	117
ภาพที่ 62 Carl Orff.....	118
ภาพที่ 63 ตัวอย่าง Body Percussion.....	121
ภาพที่ 64 Orff Instruments.....	122
ภาพที่ 65 ลำดับการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้.....	143
ภาพที่ 66 แผนภูมิสาระดนตรี.....	151
ภาพที่ 67 การเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี.....	158
ภาพที่ 68 การเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี.....	158
ภาพที่ 69 การแสดงออกด้วยรอยยิ้มของผู้สูงอายุขณะเข้าร่วมกิจกรรม.....	159
ภาพที่ 70 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม.....	161
ภาพที่ 71 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม.....	162
ภาพที่ 72 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม.....	162
ภาพที่ 73 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม.....	163
ภาพที่ 74 บรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ.....	170
ภาพที่ 75 บรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ.....	170
ภาพที่ 76 ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงที่ชื่นชอบ สลับกันเป็นผู้ร้อง.....	171

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 77 ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงและตบมือประกอบจังหวะ..... และเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง	171
ภาพที่ 78 ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะ.....	174
ภาพที่ 79 ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะ.....	174
ภาพที่ 80 บรรยากาศการร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ.....	175
ภาพที่ 81 บรรยากาศการร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ.....	175
ภาพที่ 82 ค่าตัวโน้ตดนตรีสากล.....	177
ภาพที่ 83 กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น ท่าที่ 1.....	178
ภาพที่ 84 กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น ท่าที่ 2.....	179
ภาพที่ 85 กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น ท่าที่ 3.....	179
ภาพที่ 86 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไข่มุกร่วมใจประกอบจังหวะ.....	181
ภาพที่ 87 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไข่มุกร่วมใจประกอบจังหวะ.....	181
ภาพที่ 88 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไข่มุกร่วมใจประกอบจังหวะ.....	182
ภาพที่ 89 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไข่มุกร่วมใจประกอบจังหวะ.....	182
ภาพที่ 90 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น.....	183
ภาพที่ 91 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น.....	183
ภาพที่ 92 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น.....	184
ภาพที่ 93 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น.....	184
ภาพที่ 94 โน้ต Body Percussion.....	186
ภาพที่ 95 ตัวอย่าง Ostinato.....	187
ภาพที่ 96 รูปแบบ Body Percussion.....	190
ภาพที่ 97 รูปแบบ Body Percussion.....	191
ภาพที่ 98 รูปแบบ Body Percussion.....	191
ภาพที่ 99 รูปแบบ Body Percussion.....	192
ภาพที่ 100 ผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม Body Percussion.....	194
ภาพที่ 101 ผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม Body Percussion.....	194

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 102 สื่อการสอน Hand Bell เพลง Twinkle Twinkle Little Star.....	196
ภาพที่ 103 สื่อการสอน Hand Bell เพลง Twinkle Twinkle Little Star.....	196
ภาพที่ 104 สื่อการสอน Hand Bell เพลง พรปีใหม่.....	197
ภาพที่ 105 สื่อการสอน Hand Bell เพลง พรปีใหม่.....	197
ภาพที่ 106 สื่อการสอน Hand Bell เพลง พรปีใหม่.....	197
ภาพที่ 107 สื่อการสอน Hand Bell เพลง พรปีใหม่.....	198
ภาพที่ 108 เครื่องดนตรี Hand Bell.....	199
ภาพที่ 109 กิจกรรมดนตรี Hand Bell.....	199
ภาพที่ 110 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรี Hand Bell.....	200
ภาพที่ 111 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรี Hand Bell.....	200
ภาพที่ 112 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรี Hand Bell.....	200
ภาพที่ 113 โซปราโนโซโลโฟน อัลโตโซโลโฟน และเบสโซโลโฟน.....	202
ภาพที่ 114 โซปราโนเมทลโลโฟน อัลโตเมทลโลโฟน และเบสเมทลโลโฟน.....	203
ภาพที่ 115 โซปราโนกล็อกเคนสปีล และอัลโตกล็อกเคนสปีล.....	203
ภาพที่ 116 เครื่องดนตรีออร์ฟี่ที่ถอดลูกกระนาดบางลูกออก.....	204
ภาพที่ 117 อังกะลุง.....	207
ภาพที่ 118 เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมหลวงพิษณุพงษ์วรเดช.....	207
ภาพที่ 119 หลวงประดิษฐไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง).....	208
ภาพที่ 120 Java Angklung.....	209
ภาพที่ 121 อังกะลุงราว.....	209
ภาพที่ 122 ส่วนประกอบของอังกะลุง.....	210
ภาพที่ 123 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรีอังกะลุง.....	220
ภาพที่ 124 ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการอ่านโน้ตเพลง.....	220
ภาพที่ 125 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรีอังกะลุง.....	221
ภาพที่ 126 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรีอังกะลุง.....	221
ภาพที่ 127 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลง.....	221

สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 128 การวอร์มเสียงก่อนการขับร้องประสานเสียง.....	223
ภาพที่ 129 ความกว้างของแต่ละกลุ่มเสียงโดยเทียบจากระดับเสียงบนคีย์เปียโน.....	225
ภาพที่ 130 โน้ตเพลงแมงมุมลายตัวนั้น.....	227
ภาพที่ 131 โน้ตเพลงขึ้นชีวิต.....	229
ภาพที่ 132 โน้ตเพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า.....	231
ภาพที่ 133 โน้ตเพลงพรหมลิขิต.....	233
ภาพที่ 134 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียง.....	235
ภาพที่ 135 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียง.....	235
ภาพที่ 136 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการร้องเพลง.....	236
ภาพที่ 137 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการร้องเพลง.....	236
ภาพที่ 138 ลิมคีย์เปียโนที่แสดงตำแหน่งโน้ตตัวโตตรงกลาง (Middle C).....	238
ภาพที่ 139 แกรนด์เปียโน.....	239
ภาพที่ 140 อัปไรต์เปียโน.....	240
ภาพที่ 141 เปียโนไฟฟ้า.....	241
ภาพที่ 142 ทำนึ่งในการเล่นเปียโน.....	242
ภาพที่ 143 การวางมือบนเปียโน.....	242
ภาพที่ 144 หมายเลขนิ้วมือ.....	243
ภาพที่ 145 ตัวโน้ตบนคีย์บอร์ด.....	243
ภาพที่ 146 ลักษณะการเล่น Cup Song.....	258
ภาพที่ 147 ลักษณะการเล่น Cup Song.....	259
ภาพที่ 148 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม Cup Song.....	265
ภาพที่ 149 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม Cup Song.....	265
ภาพที่ 150 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม Cup Song.....	266
ภาพที่ 151 บรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรม Cup Song ของผู้สูงอายุ.....	266

ความนำ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากการดำเนินนโยบายด้านประชากร และการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นิยามคำว่า “ผู้สูงอายุ” ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายถึง “ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป” (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553: 1) ในทางการแพทย์ถือว่าเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกาย ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อมลงในเวลาไม่เท่ากัน ผู้สูงอายุจะมีอัตราการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนแม้จะอายุเพียง 50 ปี ก็อาจจะมีอายุขัยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ขณะที่บางคนอายุ 65 ปีแล้วก็ยังไม่ต่างจากคนหนุ่มอายุ 50 ปีแต่อย่างใด ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการดูแลตนเอง และการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม

สถานการณ์ผู้สูงอายุของประเทศไทยในปัจจุบัน ในปีพ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีประชากร ตามหลักฐานการทะเบียนราษฎรของกระทรวงมหาดไทย จำนวน 66 ล้านคน ในจำนวนนี้มีประชากรสูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 13 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 19 ของประชากรทั้งหมด โดยจังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุสูงสุด 3 อันดับแรก คือ ลำปาง แพร่ และลำพูน ซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 26 ของประชากรทั้งหมด ทางด้านจังหวัดที่มีอัตราผู้สูงอายุต่ำสุด 3 อันดับท้ายสุด คือ นราธิวาส ปัตตานี และยะลา ซึ่งมีอัตราผู้สูงอายุต่ำกว่าร้อยละ 13 ของประชากรทั้งหมด

ด้านความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุไทย ในภาพรวมสัดส่วนของผู้สูงอายุไทยที่พึ่งพาแหล่งรายได้หลักจากการทำงาน และเงินโอนหรือสวัสดิการจากภาครัฐ โดยเฉพาะเบี้ยยังชีพมีแนวโน้มสูงขึ้น ขณะที่การพึ่งพารายได้จากบุตรหรือการเกื้อหนุนจากครอบครัวมีแนวโน้มลดลง การพึ่งพารายได้จากเงินออม และทรัพย์สินของผู้สูงอายุไทยยังอยู่ในระดับที่ต่ำ

ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา พบว่า สัดส่วนของผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่ยังคงทำงานและมีรายได้จากการทำงานในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง การทำงานของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังอยู่ในภาคนอกระบบที่ขาดการคุ้มครองแรงงานที่เหมาะสม และมีระดับค่าจ้างหรือค่าตอบแทนที่ค่อนข้างต่ำ

ในส่วนของระบบสวัสดิการภาครัฐ ระบบบำนาญและระบบสนับสนุนการออมเพื่อสร้างหลักประกันรายได้ในวัยสูงอายุ แม้ปัจจุบันจะมีความครอบคลุมประชากรวัยทำงานได้ทุกกลุ่ม ทั้งแรงงานในระบบและนอกระบบ แต่ความท้าทายหลักยังเป็นในเรื่อง “ความไม่เพียงพอ” ของรายได้ที่จะได้รับจากระบบต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ และ

ณ

“ความไม่ยั่งยืนทางการเงิน” ของระบบเหล่านี้ จากแนวโน้มภาระค่าใช้จ่ายในระยะยาวที่จะเพิ่มสูงขึ้นตามจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในอนาคต

การออมและการบริหารจัดการการเงินระยะยาวเพื่อเป็นหลักประกันรายได้ในวัยสูงอายุของประชากรวัยแรงงาน ยังเป็นเรื่องที่ต้องส่งเสริมและสนับสนุน ในปัจจุบันมีผู้สูงอายุไทยเพียงร้อยละ 54 เท่านั้นที่รายงานว่ามีการออม ขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนมากยังประสบปัญหาภาระหนี้สินที่ต้องจัดการทั้งของตนเองหรือของสมาชิกในครัวเรือนจากพฤติกรรมการสร้างครอบครัวของคนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป คนรุ่นใหม่อยู่เป็นโสดเพิ่มขึ้นและมีบุตรน้อยลง ทำให้โอกาสในการได้รับการเกื้อหนุนภายในครอบครัวของผู้สูงอายุไทยในอนาคตจะลดลงตามไปด้วย

ทิศทางการขับเคลื่อนนโยบายเพื่อการเตรียมพร้อมและสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจในวัยสูงอายุของประชากรไทย ได้รับการรวมไว้ในกรอบและปฏิบัติการต่าง ๆ อาทิ แผนปฏิบัติการด้านผู้สูงอายุระยะที่ 3 (พ.ศ. 2566-2580) นโยบายด้านการส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุ เช่น การขับเคลื่อนตามแนวประชารัฐ เพื่อสังคม (E6) และโครงการรวมพลังประชารัฐส่งเสริมการมีงานทำให้ผู้สูงอายุ ข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมทักษะอาชีพใหม่หรืออาชีพทางเลือก และรายได้ของผู้สูงอายุในประเทศไทย ตามมติสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติในปี 2564 และกรอบนโยบายเรื่องหลักประกันรายได้เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ ตามมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 15 พ.ศ.2565

ด้านการรวมกลุ่มของผู้สูงอายุ ในปี พ.ศ. 2565 ประกอบด้วย ชมรมผู้สูงอายุ จำนวน 29,475 ชมรมโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 2,404 แห่ง และศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) จำนวน 1,995 แห่ง

ด้านสถานะสุขภาพของผู้สูงอายุในปี พ.ศ. 2565 พบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมมีจำนวน 7.7 แสนคน ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะติดเตียง จำนวน 44,325 คน ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะติดบ้าน จำนวน 198,338 คน ผู้สูงอายุที่อยู่ในภาวะติดสังคม จำนวน 7,270,162 คน และผู้สูงอายุพิการ จำนวน 1,244,907 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566: ช-ฎ)

นอกจากปัญหาสุขภาพที่พบในผู้สูงอายุแล้ว ปัญหาสุขภาพจิตเป็นอีกประเด็นที่ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแล สาเหตุที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย มีความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ เช่น ความจำแย่ลง การได้ยินลดลง สายตาแย่ลง มีข้อจำกัด ในการเคลื่อนไหวร่างกายทำให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งพาคนอื่น ความเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ ผู้สูงอายุจะมีอาการซึมเศร้า หงุดหงิด ขี้ระแวง วิตกกังวล โกรธง่าย เอาแต่ใจ เกิดขึ้นจากความเสื่อมของสมองและระดับฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเหมือนเดิม การเผชิญกับความสูญเสียและการพลัดพรากของคู่ชีวิต ญาติสนิทหรือเพื่อนฝูง เกิดความเหงา ขาดที่พึ่งทางใจ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การมีบทบาททางสังคมลดลงทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียความมั่นคงในชีวิต

รู้สึกว่ามีคุณค่าในสังคม อยู่ในสถานะที่ไร้คุณค่า สูญเสียความภาคภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองกำลังเริ่มเป็นภาระของครอบครัว รวมไปถึงการสูญเสียการสมาคมกับเพื่อนฝูงเมื่อเกษียณอายุ หรือไม่สะดวกเดินทาง เพราะปัญหาทางสุขภาพ ภาวะความเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือโรคที่รักษาไม่หาย เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง มะเร็ง โรคสมองเสื่อม เป็นต้น ทำให้ผู้สูงอายุเกิดปัญหาทางด้านจิตใจตามมา รู้สึกเบื่อหน่ายในการรักษาที่ยืดเยื้อ ยุ่งยาก เจ็บตัว มีค่าใช้จ่ายที่สูง โดยที่ไม่มีผลการรักษาไม่หายขาด ผู้สูงอายุจึงไม่ยอมร่วมมือในการรักษา ทำให้อาการทรุดหนักอย่างรวดเร็ว ทนทุกข์ทรมาน มีคุณภาพชีวิตแย่งลง

ภาวะสุขภาพจิตที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) อารมณ์แปรปรวนในผู้สูงอายุ คือ อาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่รวดเร็ว อาจมีหลากหลายอารมณ์ใน 1 วัน โดยอาจรู้สึกเศร้า รู้สึกมีความสุข หรืออาจร้องไห้โดยไม่มีสาเหตุ โดยการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้อาจเกิดขึ้นได้ตามธรรมชาติ หรือเกี่ยวข้องกับอาการเจ็บป่วย ความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ความผิดปกติของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ความเครียด การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิต หรือแม้แต่โรคจิตเวชบางชนิด 2) ภาวะเครียด วิตกกังวล ผู้สูงอายุจะรู้สึกเครียดง่าย เนื่องจากปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ยาก ความสามารถและประสิทธิภาพลดลง มักแสดงออกเป็นความกลัว ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ย้ำคิดย้ำทำ นอนไม่หลับ เหนงา ว่าเหว่ ท้อแท้ ความวิตกกังวล อาจแสดงออกทางร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร อาหารไม่ย่อย ปวดตึงกล้ามเนื้อ มือเท้าเย็น ใจสั่น เหงื่อออกตามมือ เป็นต้น แสดงออกด้านพฤติกรรม เช่น จู้จี้ ขี้บ่น มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยครั้ง แยกตัวจากสังคม เก็บตัว กัดเล็บ กัดฟัน สูบบุหรี่ หรือ ดื่มเหล้าหนัก และ 3) โรคซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นการเจ็บป่วยทางจิตใจชนิดหนึ่งเมื่อเกิดขึ้น จะทำให้ผู้สูงอายุไม่มีความสุข หดหู่ เบื่อหน่ายสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มองโลกในแง่ร้าย ชอบอยู่เงียบ ๆ ตามลำพัง รู้สึกชีวิตสิ้นหวัง มองว่าตนไม่มีคุณค่า บางรายมีอาการตรงกันข้าม หงุดหงิด โมโหง่าย เอาแต่ใจตนเอง น้อยใจง่าย ทะเลาะกับลูกหลานบ่อยครั้ง อาการทางจิตใจส่งผลให้เกิดอาการทางร่างกาย เช่น นอนไม่หลับ นอนมากเกินปกติ อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น เบื่ออาหาร ชอบพูดเรื่องเศร้า ๆ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจมีความคิดทำร้ายตนเองได้ (ภาณุวัฒน์ กว่องตระกูลเรือง, 2563)

ผู้สูงอายุควรได้รับการดูแลทางด้านจิตใจอย่างเหมาะสม การดูแลทางสังคมและจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ในลักษณะกิจกรรมทางดนตรี สามารถนำมาปรับใช้หรือประยุกต์ใช้ในการเป็นตัวช่วยในการส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ รวมทั้งมีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ เพราะดนตรีสามารถเข้าถึงจิตใจของมนุษย์ในทุกช่วงวัย และยังเป็นเพื่อนที่ดีของมนุษย์ ไม่ว่าจะบุคคลเหล่านั้นจะอยู่ในสถานะอย่างไร ดนตรีเป็นสุนทรียศาสตร์ที่แทรกซึมอยู่ในทุกกิจกรรมของชีวิต มีอิทธิพลกับมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนตาย และยังเป็นเครื่องกล่อมเกล่าจิตใจ ช่วยให้มีมนุษย์มีความสุข สนุกสนาน ความเบิกบานบรรเทา ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและเกิดความสงบ คลายความทุกข์ เศร้า หรือแม้กระทั่งความเหงา ความผิดหวัง โดยอาศัยเสียงเป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ไปสู่ผู้ฟัง ดนตรีถือเป็นศิลปะที่ง่ายต่อการเข้าถึงหรือสัมผัสได้ง่าย เป็นเครื่องมือหนึ่งที่ช่วย

ผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้แก่มนุษย์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งไม่เพียงแต่จะเป็นการช่วยให้สุขภาพจิตถูกชักจูงไปในทางที่ดีเท่านั้น แต่สุขภาพกายก็พลอยแข็งแรงตามไปด้วย

ดนตรีเป็นภาษาสากลดังจะเห็นได้ว่ามนุษย์ ไม่ว่าจะ เป็นชนชาติใด ภาษาใด สามารถรับรู้อารมณ์ของดนตรีได้โดยการใช้เสียงดนตรีเป็นสื่อกลาง ดนตรีมีบทบาทที่สำคัญที่จะช่วยให้ชีวิตของเรามีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หากนำมาใช้อย่างเป็นระบบ ดนตรีสามารถช่วยให้เราสื่อสารกันได้ โดยการแสดงออกทางอารมณ์ ผ่อนคลายความวิตกกังวล ตลอดจนความรื่นเริงเมื่อเรามีความสุข และยังมีผลงานการวิจัยที่ชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพของดนตรีที่มีอิทธิพลในการช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ รวมทั้งมีผลต่อสุขภาพของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยผู้เขียนจะกล่าวถึงรายละเอียดผลงานการวิจัยเพิ่มเติมในบทที่ 6 ดนตรีสามารถนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและสร้างกิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี หากรู้วิธีการใช้ดนตรีอย่างเป็นระบบ ดนตรีจะช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเองดีขึ้น ช่วยในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ การใช้สายตา การใช้ประสาทสัมผัสด้านการฟัง การสัมผัส การเรียนรู้เกี่ยวกับทิศทางซ้าย-ขวา ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจที่มากขึ้น เป็นการบรรเทาความบกพร่องต่าง ๆ ให้ลดน้อยลง

วิชญ์ บุณยรอด (2565: 132-133) ได้กล่าวว่า เครื่องดนตรีที่นำมาใช้กับผู้สูงอายุนั้น ควรเป็นเครื่องดนตรีที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน มีการออกแบบที่ดึงดูดใจ ก่อให้เกิดความรู้สึกสนใจและอยากจะทำเล่น เครื่องดนตรีที่ดี ควรมีความเหมาะสมกับสรีระของผู้สูงอายุ เครื่องดนตรีควรมีน้ำหนักเบา คำนึงถึงลักษณะ การใช้งานของผู้สูงอายุ มีการใช้งานที่ง่าย มีความสะดวกในการพกพา สามารถปฏิบัติได้ง่าย ใช้เวลาสั้นต่อการเรียนรู้และเข้าถึงเครื่องดนตรี สามารถเสริมสร้างสมาธิ ความทรงจำ และการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม และเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกันในกลุ่มผู้เล่นได้ สอดคล้องกับ Cohen et al. (2006: 731) กล่าวถึง โครงสร้างและคุณลักษณะของเครื่องดนตรีที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะ เป็นขนาด รูปร่าง สี สัน หรือเสียง จะมีผลต่อการส่งเสริมศักยภาพในด้านทักษะการปฏิบัติเครื่องดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้ผู้ใช้งานสามารถปฏิบัติเครื่องดนตรีได้อย่างสะดวก และทำให้รู้สึกสบายใจในขณะที่ได้ใช้เครื่องดนตรี

ทางด้านประโยชน์ของดนตรี ดนตรีสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุตามเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไปทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้ โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ การบาดเจ็บทางสมอง ความพิการทางร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่น ๆ สำหรับผู้สูงอายุ ในด้านจิตใจ ดนตรีสามารถปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล เสริมสร้างสมาธิ มีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล และเสริมสร้างทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุ ในด้านร่างกาย ดนตรีช่วยในการกระตุ้นการรับรู้ พัฒนาการเคลื่อนไหว ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (ทวิศักดิ์ สิริรัตน์เรขา, 2564) ทั้งนี้ ความเร็วของจังหวะเสียงดนตรี (Tempo) มีผลต่อร่างกายทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของจังหวะของร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ การหายใจ รวมทั้งการทำงาน

ของกล้ามเนื้อ และอารมณ์ของบุคคล (Chlan, 2002) ดนตรีมีผลดีต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายเพิ่มขึ้น (Seaward, 1997) ลดพฤติกรรมกระวนกระวาย (Agitation) ส่งเสริมการรับรู้วันเวลาและสถานที่ ลดความกังวล ลดปวด ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ และเกิดความสงบ (Brewer, 1998) ซึ่งการใช้ดนตรีหรือการจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่สามารถนำมาปรับใช้ได้ จากผลการศึกษาและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำกิจกรรมดนตรีไปใช้กับกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า ดนตรีสามารถเสริมสร้างประโยชน์ในทิศทางเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ ช่วยเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในด้านร่างกาย ดนตรีเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย โดยเฉพาะการใช้กล้ามเนื้อ ด้านอารมณ์ ดนตรีสามารถเสริมสร้างความผ่อนคลาย ความสงบ กระตุ้นการตอบสนองและการไหลเวียนของโลหิต เสริมสร้างอารมณ์ที่ดี ความคิดและความรู้สึกในเชิงบวก ลดความเครียด ความซึมเศร้า สร้างกำลังใจ และสามารถนำมาใช้เพื่อควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ซึ่งในด้านสังคม กิจกรรมการร้องเพลงหรือการเต้นรำเป็นกิจกรรมสำคัญสามารถเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และเสริมสร้างความมั่นใจในตนเองให้แก่กลุ่มของผู้สูงอายุได้ ด้านสติปัญญา การเล่นเกมดนตรี หรือการร้องเพลงเสริมสร้างฝึกทักษะการจดจำ และเป็นการบริหารสมอง ป้องกันโรคความจำเสื่อม นอกจากนี้ มีการค้นพบว่า เมื่อฟังดนตรีที่ชอบแล้วมีความสุข อารมณ์ดี เป็นเพราะการทำงานที่เกี่ยวกับอารมณ์ลดการหลั่งของสารที่ก่อให้เกิดความเครียดที่มีชื่อเรียกว่า “คอร์ติซอล (Cortisol)” และเพิ่มการหลั่งของสารที่ก่อให้เกิดความสุข หรือที่เรียกว่า “เอนดอร์ฟิน (Endorphins)” รวมทั้งยังเพิ่มระดับของอินเทอร์ลิวคิน (Interleukin-1) ซึ่งเป็นสารที่มีความสำคัญต่อการกระตุ้นระบบการทำงานของสมอง รวมถึงยังส่งผลต่อกลุ่มของผู้สูงอายุในเรื่องการพัฒนาด้านความจำ เนื่องจากดนตรีจะช่วยในการจัดเรียงระบบการทำงานของเซลล์สมองให้สามารถจดจำสิ่งใหม่ ๆ ได้มากขึ้น และในปัจจุบันได้มีการนำองค์ประกอบของดนตรีเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การออกกำลังกายประกอบจังหวะ และอื่น ๆ โดยมีผลลัพธ์ในเชิงบวกที่สนับสนุนว่า กิจกรรมดนตรีสามารถสร้างความสุข และส่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ภูมิต้านทานของร่างกายเพิ่มขึ้น ลดพฤติกรรมซึมเศร้า เบื่อหน่าย ความรู้สึกโดดเดี่ยว อ้ากว้าง ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ รวมทั้งยังสามารถสร้างความรู้สึกการมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ กับผู้อื่น (ยามาฮา มิวสิค ไทยแลนด์, 2559)

รวมทั้งกิจกรรมที่ใช้ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุยังสามารถเป็นตัวช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตั้งรับกับสภาวะอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ร่างกายเริ่มมีความเปลี่ยนแปลง และอวัยวะหลาย ๆ ส่วนในร่างกายได้เสื่อมถอยลงตามกาลเวลา ไม่เพียงแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุ เพราะผู้สูงอายุต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และต้องมีวิธีการปรับตัวเพื่อให้สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไม่เพียงแต่เปลี่ยนแปลงทางสภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ อารมณ์ ความจำ

และการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย ดังนั้นการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นจึงไม่ใช่เรื่องผิดปกติอย่างใด

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้เขียนจึงได้เล็งเห็นถึงประสิทธิภาพของดนตรี เป็นอีกทางเลือกที่สามารถนำมาประยุกต์ สร้างสรรค์ จัดกระบวนการที่จะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต และเสริมสร้างความสุขให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ โดยผู้เขียนได้ทำการศึกษา รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับดนตรีกับผู้สูงอายุ จากแหล่งข้อมูลสำคัญ งานวิจัยที่สนับสนุนต่าง ๆ และทำการวิเคราะห์เพื่อเรียบเรียงเป็นข้อมูลสำคัญเกี่ยวกับดนตรีกับผู้สูงอายุ ซึ่งสาระสำคัญในหนังสือเล่มนี้ จะประกอบด้วย ความหมาย ความสำคัญ บทบาท การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ดนตรี และเพลงสำหรับผู้สูงอายุ แนวคิดทฤษฎีการสอนดนตรีของโคดาไล (Kodály), ดาลโครซ (Dalcroze), ออร์ฟ (Orff) แนวคิดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมดนตรีขยับจังหวะ ขยับมือ และแขน บอดีเพอคัสชัน (Body Percussion) แฮนด์เบล (Hand Bell) ระนาดออร์ฟ อังกะลุง ร้องเพลงประสาน เปียนโนจากตัวเลข Cup Song และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแหล่งข้อมูลที่สามารถสนับสนุนการเรียนรู้ และเติมเต็มความรู้ความเข้าใจในข้อมูลอันสำคัญของผู้สูงอายุ การนำดนตรีเข้าไปใช้เพื่อเป็นทางเลือกในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นแหล่งอ้างอิงมาตรฐานที่สร้างประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจแวดวงวิชาการและสังคมได้

รายการอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.
- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (มิถุนายน 2564). *ดนตรีบำบัด พัฒนาชีวิต*. ศูนย์วิชาการแฮปปี้โฮม. <https://www.happyhomeclinic.com/alt05-musictherapy.htm>
- ภาณุวัฒน์ก์ ว่องตระกูลเรือง. (2563). *สุขภาพจิตผู้สูงอายุ เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม*. โรงพยาบาลนครธน. <https://www.nakornthon.com/article/getpagepdf/393>
- ยามาฮา มิวสิค ไทยแลนด์. (2559). *3 โรคร้าย ดีขึ้นได้ด้วยการ “ฟังเพลง”*. ยามาฮา มิวสิค ไทยแลนด์. <https://www.facebook.com/yamahamusicthailand/photos/a.500487543415174/846908982106360/?type=3>
- วิชญ์ บุญรอด. (2565). นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทเครื่องดีดและเครื่องตีเพื่อใช้ในกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 19(1), 132-153.
- Brewer J.F. (1998). Healing sounds. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 4(1), 7-12.
- Chlan L. (2002). Music intervention. In Synder M and Lindquist R (Eds.), *Complementary and Alternative therapies in nursing* (4th ed., pp.58-68). New York: Springer.
- Cohen, G.D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K.M. and Simmens, S. (2006). The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical Health, Mental Health, and Social Functioning of Older Adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734, <https://doi.org/10.1093/geront/46.6.726>
- Seaward B.L. (1997). *Principles and strategies for health and wellbeing*. (2nd ed). Boston: Jones and Bartlett.

บทที่ 1

ผู้สูงอายุ

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างประชากร เนื่องจากสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ประเทศไทยเริ่มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aged Society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ในขณะที่ประชากรไทยโดยรวมมีอัตราเพิ่มติดลบ ซึ่งหมายถึง การลดลงของประชากร แต่ประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นด้วยอัตราที่เร็วมาก คาดการณ์ว่าในอีก 20 ปีข้างหน้า ประชากรสูงอายุซึ่งมีอายุตั้งแต่ 60 ขึ้นไป จะเพิ่มจาก 13 ล้านคน เป็น 19 ล้านคน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2566) ดังนั้นจึงควรศึกษาประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

การจัดทำหนังสือกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ในบทนี้ ผู้เขียนได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ และรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ของกลุ่มผู้สูงอายุ และสังคมสูงอายุในปัจจุบัน จากการค้นคว้าจากเอกสารสำคัญทางวิชาการ หนังสือ บทความ และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงประสบการณ์ของผู้เขียนที่ได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการสร้างกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในหลากหลายประเด็น ซึ่งในบทที่ 1 นี้ มุ่งเน้นความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การพัฒนากิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับนิยามและความหมาย ความสำคัญ บทบาท การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ นโยบายเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยจะเรียงลำดับ ประเด็นผู้สูงอายุ ดังนี้

- 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
- 1.2 กระบวนทัศน์และการรับรู้เกี่ยวกับ “ความสูงอายุ”
- 1.3 ความสำคัญของผู้สูงอายุ
- 1.4 บทบาทของผู้สูงอายุ
- 1.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ
- 1.6 ผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ
- 1.7 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
- 1.8 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
- 1.9 นโยบายและมาตรการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศไทย
- 1.10 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หรือบางคนเรียกว่า ผู้สูงวัย เป็นคำที่บ่งบอกถึงตัวเลขของอายุว่า มีอายุมาก โดยนิยมนับตามอายุ ตั้งแต่แรกเกิด (Chronological Age) หรือทั่วไปเรียกว่า คนแก่ หรือ คนชรา

“ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ส่วนคำว่า “สังคมผู้สูงอายุ” องค์การสหประชาชาติ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Ageing Society หรือ Aging Society) ระดับสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) และระดับสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มที่ (Super-Aged Society) โดยให้นิยามของระดับต่าง ๆ ซึ่งทั้งประเทศไทยและรวมทั้งประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกใช้ความหมายเดียวกันในนิยามของทุกระดับของสังคมผู้สูงอายุ ดังนี้

องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกินร้อยละ 10 หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นร้อยละ 14

1) การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) คือ การมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงมากกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ หรือมีประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปี เกินร้อยละ 7 ของประชากรทั้งประเทศ

2) สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) คือ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 20 หรือประชากรอายุ 65 ปี เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 14 ของประชากรโดยรวมทั้งหมดของทั้งประเทศ

3) สังคมสูงอายุระดับสุดยอด/ระดับเต็มที่ (Super-Aged Society) คือ สังคมที่มีประชากรอายุ 65 ปี ขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งประเทศ อย่างไรก็ตาม ทุกประเทศทั่วโลก มีการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ในช่วงเวลาแตกต่างกันตามความเจริญ มั่งคั่ง ซึ่งมีผลต่อสุขภาพ และการมีอายุยืนของประชาชน (United Nations, 2017; กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2557)

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) ให้ความหมายของคำว่า คนแก่ คือ มีอายุมาก หรืออยู่ในวัยชรา และให้ความหมายของคำว่า ชรา คือ แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนั้น ยังมีการเรียกผู้สูงอายุว่า ราษฎรอาวุโส (Senior Citizen)

องค์การสหประชาชาติ (United Nations, UN) ใช้ภาษาอังกฤษว่า Older Person or Elderly Person และได้ให้นิยามว่า “ผู้สูงอายุ” คือ ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป (60+) นับตั้งแต่อายุเกิด (United Nations, 2019)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) นั้นไม่มีการให้นิยามผู้สูงอายุ โดยให้เหตุผลว่า ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกมีการนิยามผู้สูงอายุต่างกัน ตามอายุเกิด ตามสังคม (Social) ตามวัฒนธรรม (Culture) และตามสภาพร่างกาย (Functional Markers) อาทิ ประเทศที่เจริญแล้วนับจากอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือบางประเทศอาจนับตามอายุเกษียณงาน (อายุ 50 หรือ 60 หรือ 65 ปี) หรือนับตามสภาพของร่างกาย เช่น ผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุตั้งแต่ 45-55 ปี ส่วนชายอยู่ในช่วงอายุ ตั้งแต่ 55-75 ปี เป็นต้น (World Health Organization, 2021)

พระสิทธิชัย ชยานนโท และคณะ (2562) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ผู้สูงอายุ เป็นประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป กลุ่มคนที่มีอายุอยู่ในช่วงปลายของชีวิต นิยามของผู้สูงอายุ แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่ามองผ่านความรู้สาขาใด เช่น ทางชีววิทยา ประชากรศาสตร์ การจ้างงาน และทางสังคมวิทยา เป็นต้น สำหรับประเทศไทย ตามกฎหมายกำหนด

กนกอร เลิศลาภ (2561) คำว่า ผู้สูงอายุ ถูกบัญญัติครั้งแรกในประเทศไทยโดยพลตำรวจตรี อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร จนเป็นที่เข้าใจยอมรับและใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน และกำหนดเกณฑ์อายุที่มีความแตกต่างกัน จึงเป็นการยากที่จะทำให้มีการยอมรับในทุกประเทศ ดังนั้นที่ประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุที่กรุงเวียนนา ได้กำหนดให้ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่า เป็นผู้สูงอายุและให้ใช้มาตรฐานเดียวกันทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทยด้วย

จันทนา สารแสง (2561) ได้กล่าวสรุปความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปและมีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ทั้งบทบาทหน้าที่ทางสังคม รวมถึงมีการใช้ความหมายของผู้สูงอายุ ในลักษณะนี้ เพื่อเป็นการกำหนดช่วงที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเริ่มได้รับสิทธิ์ต่าง ๆ จากทางราชการด้วย

ฤทธิชัย แกมมณาค และสุภัสชา พันเลิศพาณิชย์ (2559) ได้ให้ความหมายไว้ว่า คำว่า “ผู้สูงอายุ” มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า Elderly หรือ Ageing ในประเทศไทยได้บัญญัติขึ้นโดย พล.ต.ต. อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร เมื่อปี 2506 เนื่องจากที่ประชุมของผู้สูงอายุเห็นว่า ความแก่ หนุม ชรา ไม่มีอะไรเป็นเครื่องวัดและเครื่องชี้คั่นกับทั้งไม่สมควรใช้คำว่า ผู้ชรา เพราะจะทำให้รู้สึกหดหู่ จึงให้ใช้คำว่า ผู้สูงอายุ ตั้งแต่นั้นมาโดยให้หมายถึงผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความเสื่อมของร่างกายตามสภาพ มีกำลังถดถอยเชื้อง้ำหรือเป็นผู้ที่มีโรคสมควรจะได้รับการช่วยเหลืออุปการะ

อาชญญา รัตนอุบล (2559) ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นผู้ที่มีการเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกายต่อการดำเนินชีวิตหรือศักยภาพของการทำงานลดน้อยลงโดยเป็นไปตามวัยหรือมีโรคประจำตัวเกิดขึ้น เช่น ต้อกระจก มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ เป็นต้น

ณรงค์ คุณสุข (2559) ผู้สูงอายุโดยทั่วไปหมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป แต่มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการมีทั้งลักษณะใกล้เคียงและแตกต่างกัน เพื่อที่ใช้เกณฑ์ในการพิจารณาตัดสินความเป็นผู้สูงอายุของบุคคลกรที่จะตัดสินว่าบุคคลใดเป็นผู้สูงอายุนั้นจะพิจารณาถึงอายุเพียงอย่างเดียวคงไม่เหมาะสม ทั้งในแง่ของความช้าหรือความเร็ว สำหรับข้อพิจารณาการเป็นผู้สูงอายุแบ่งออกเป็นสองประการ คือ

ประการที่ 1 กำหนดโดยการนับเวลาหรือการตัดสินใจโดยอายุ เช่น ประเทศไทยถือว่าผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

ประการที่ 2 เกิดขึ้นตามความเป็นจริงหรือตามสภาพที่พบเห็น โดยพิจารณาจากความเสื่อมโทรมของสังขาร หรือสภาพอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละคน เนื่องจากผู้ที่มีอายุเท่ากันอาจมีสภาพร่างกายและจิตใจที่แตกต่างกัน ผู้ที่มีอายุต่างกัน อาจมีสภาพร่างกายและจิตใจใกล้เคียงกันได้ ส่วนพิจารณาความมีอายุอาจมองได้หลายอย่าง

ฮาวิกเฮิร์สต์ (วรรณษา วงษ์เส็ง, 2558 อ้างจาก Havighurst, 2000) นักจิตวิทยา ได้แบ่งวัยของบุคคลออกเป็น 6 ช่วงอายุ โดยวัยสูงอายุอยู่ในช่วงวัยสุดท้าย คือ อายุ 60 ปีขึ้นไป บุคคลที่มีอายุจริงตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป จึงได้รับการพิจารณาว่าเป็นผู้สูงอายุ ซึ่งก็สอดคล้องกับผลการประชุมสมัชชาโลกว่าด้วยผู้สูงอายุ ที่ได้กำหนดให้บุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูงอายุ

วัชรพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว (2557) ได้กล่าวไว้ว่า ประเทศไทยมีการให้ความหมายของผู้สูงอายุ ตามองค์การอนามัยโลก และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุฉบับปัจจุบัน พ.ศ. 2546 ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป และได้มีการให้ความหมายของผู้สูงอายุนี้ เป็นการกำหนดช่วงที่ผู้สูงอายุมีโอกาสเริ่มได้รับสิทธิต่าง ๆ จากทางราชการด้วย เช่น การอายุเกษียณของข้าราชการ หรืออายุที่เริ่มได้รับเบี้ยยังชีพ เป็นต้น

ศรุตา ศรีสว่าง (2557) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งชายและหญิง โดยแบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุตอนต้น ได้แก่ บุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี ทั้งชายและหญิง และผู้สูงอายุตอนปลาย ได้แก่ บุคคลที่มีอายุ 70 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง

เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และสถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล (2556) ได้กล่าวไว้ว่า ตามกฎหมายการเกษียณอายุราชการได้รับบำเหน็จ บำนาญ เบี้ยยังชีพ และสวัสดิการต่าง ๆ ที่รัฐและเอกชนได้กำหนดเอาไว้ เมื่ออายุ 60 ถือว่าเกษียณอายุ จากการสืบค้นเอกสารประวัติศาสตร์ พบว่า ความเข้าใจนี้เกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยมีระบบมูลนายซึ่งมีไพร่ให้กษัตริย์และขุนนางใช้สอยในสงคราม การเกษตร และการก่อสร้างกำหนดว่า หากไพร่ผู้ใดอายุ 60 ปีบริบูรณ์แล้วจะถือว่า สิ้นสุดการเป็นไพร่

บรรลุ ศิริพานิช (2555) อดีตประธานสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยได้ให้นิยามคำศัพท์ที่เกี่ยวกับการสูงอายุที่มักใช้กันทั่วไปประกอบไปด้วย “ผู้สูงอายุ” ให้ยึดเอาอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นหลัก ถ้าใช้คำว่า “คนชรา” ให้เอาลักษณะทางกายภาพเป็นหลัก (การเสื่อมของร่างกายตามวัย) และคำว่า “อาวุโส” หมายถึงเก่าแก่ ให้ยึดการมีชีวิตอยู่นานกว่าเป็นหลัก

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์ (2554) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์ในชีวิตสะสมไว้มากมาย เป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมมาแล้วอย่างมากมาย และเมื่อมีอายุมากขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจจะเสื่อมถอยอย่างชัดเจน

แอนโทนี กลาสค็อก และ ซูซาน ฟินแมน (สุชาติา ทวีสิทธิ์ และสวรัย บุญยमानนท์, 2553 อ้างจาก Glascock and Feinman, 1981) ทำการศึกษาวิธีการให้นิยามผู้สูงอายุในสังคมเกษตรกรรม 60 แห่งทั่วโลก

ทำให้พวกเขาได้ข้อสรุปว่า หลักเกณฑ์พื้นฐานที่ถูกนำมาใช้สร้างนิยามผู้สูงอายุในสังคมที่สุมมาเป็นตัวอย่างในการศึกษาไม่ได้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่อ้างอิงอยู่กับหลักเกณฑ์ 3 เรื่องหลัก ๆ ได้แก่

1) ใช้เกณฑ์การเปลี่ยนแปลงสถานภาพทางสังคมของบุคคล เช่น การได้เป็นปู่ย่าตายาย การไม่มีหรือการลดบทบาทด้านเศรษฐกิจลง และการเปลี่ยนสถานะเป็นผู้รับสวัสดิการที่รัฐจัดให้ เป็นต้น

2) ใช้วิธีการนับจำนวนอายุบุคคลตามปีปฏิทิน

3) ใช้เกณฑ์การเปลี่ยนแปลงของสภาพร่างกายจากวัยหนุ่มสาวสู่ร่างที่ชราภาพ นอกจากนี้ พวกเขาพบว่ามากกว่าร้อยละ 50 ของสังคมที่เป็นตัวอย่างในการศึกษา ใช้เกณฑ์มากกว่าหนึ่งเกณฑ์มาสร้างคำจำกัดความของผู้สูงอายุแต่ที่น่าประหลาดใจ คือ พวกเขาพบว่า การเปลี่ยนแปลงสภาพของร่างกาย ไม่ใช่เกณฑ์สำคัญที่สุดที่สังคมเหล่านั้นใช้นิยามผู้สูงอายุ

กอร์แมน (สุชาติ ทวีสิทธิ์ และสวรัย บุญยमानนท์, 2553 อ้างจาก Gorman, 2000) เนืองด้วยกระบวนการสูงอายุ เป็นกระบวนการที่มีความเป็นพลวัต ภายใต้เงื่อนไขเชิงโครงสร้างของแต่ละสังคม ซึ่งเป็นผู้ให้ความหมายหรือการตีความรับรู้เกี่ยวกับการสูงอายุ ทำให้อายุเริ่มต้นที่ใช้ในการนิยามผู้สูงอายุของบุคคลที่ใช้อยู่ในปัจจุบัน ไม่สามารถอธิบายถึงหลักการและเหตุผลที่ชัดเจน หรือเกณฑ์ข้อตกลงที่เป็นสากล โดยทั่วไปพิจารณาจากองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ เช่น การสูงอายุตามวัยหรือตามปีปฏิทินที่ผ่านไป การเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาของสภาพร่างกาย และความสามารถในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิต หรือการเปลี่ยนแปลงของสภาพและบทบาททางสังคมของบุคคล ส่วนใหญ่เป็นการกำหนดโดยใช้อายุตามปีปฏิทิน

นภาพรณ์ หะวานนท์ และธีรวัลย์ วรรณโณทัย (2552) ให้ความหมายของผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นการเปลี่ยนแปลงความสามารถ โดยเฉพาะในด้านความแข็งแรงของร่างกาย การทำงานที่เคยทำ การเคลื่อนไหว และการเปลี่ยนแปลงสถานะจากพ่อแม่ที่ดูแลลูกไปสู่การมีหลานและเหลน

คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลบางโพ (2566) ได้กล่าวถึงความหมายไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) ผู้สูงอายุตอนต้น (Young Old) คือบุคคลที่มีอายุ 60-69 ปี 2) ผู้สูงอายุตอนกลาง (Middle Old) คือ บุคคลที่มีอายุ 70-80 ปี และ 3) ผู้สูงอายุตอนปลาย (Very Old) คือ บุคคลที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป

ภาณุ อดกสั้น (2551) ได้กล่าวถึงทฤษฎีต่าง ๆ ที่อธิบายเกี่ยวกับการสูงอายุไว้ ดังนี้ ทฤษฎีทางชีววิทยา อธิบายการสูงอายุโดยพิจารณาจากประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง ทฤษฎีทางจิตวิทยา อธิบายการสูงอายุโดยพิจารณาจากความจำ การเรียนรู้ สติปัญญาและอารมณ์ และทฤษฎีทางสังคมวิทยา อธิบายการสูงอายุโดยพิจารณาจากความสามารถในการคงบทบาทและสถานภาพทางสังคมเมื่อก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุ อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายก็จะเริ่มมีการเสื่อมสภาพลง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้น

เพ็ญนรินทร์ สาทรจำเริญ (2549) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีชีวิตอยู่ในช่วงวัยสุดท้ายของชีวิต ซึ่งเป็นวัยแห่งความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ การงาน หน้าที่ทางสังคม และยังเป็นบุคคลที่ต้องการให้ผู้อื่นเห็นคุณค่า สนใจ และเป็นที่ยอมรับในสังคม โดยมีเกณฑ์อายุ 60 ปีขึ้นไป

จากความหมายของผู้สูงอายุที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น ผู้เขียนจึงสรุปได้ว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อยู่ในระยะเวลาช่วงชีวิตที่เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง และเกิดความเสื่อมถอยทางด้านร่างกาย จิตใจ การงาน หน้าที่ทางสังคม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับบริบทของแต่ละสังคม (Social) วัฒนธรรม (Culture) และสภาพร่างกาย (Functional Markers)



ภาพที่ 1 ผู้สูงอายุ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนะผล (2565)

1.2 กระบวนทัศน์และการรับรู้เกี่ยวกับ “ความสูงอายุ”

ยูเท็นเน็น, โอริโม, แอนโทนี, กลาสโคค และ ฟินแมน (สุชาดา ทวีสิทธิ์ และสรวัย บุณยมานนท์, 2553 อ้างจาก Uotinen, 2005; Orimo et, al., 2006; Anthony, 2010; Glascock, & Feinman, 1981) ทำการศึกษา กระบวนทัศน์ที่เกี่ยวกับความเข้าใจ การรับรู้ วิธีคิด และวิธีปฏิบัติของคนในสังคม เกี่ยวกับความสูงอายุ อาจแบ่งได้เป็นกระบวนทัศน์ทางชีววิทยาการแพทย์ และกระบวนทัศน์พหุมิติวิทยาของการประกอบสร้างทางสังคม โดยแบ่งเป็น

กระบวนทัศน์แรกให้ความสำคัญกับร่างกายในฐานะองคาพยพทางชีววิทยา (Biological Body) ฉายภาพร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ในด้านมิติที่เต็มไปด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ ความเสื่อมโทรม ความโรยรา และมองว่ากระบวนการของการเข้าสู่ความสูงอายุ เป็นกระบวนการธรรมชาติ มีความเป็นสากล ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับกระบวนการหล่อหลอมทางวัฒนธรรม

กระบวนทัศน์ที่สอง เชื่อในทฤษฎีประกอบสร้างทางสังคม (Social-Constructionist Theory) ภายใต้ มโนทัศน์เกี่ยวกับการสร้าง “ภาพแทนความจริง” (Representation) ว่าภาพลักษณ์ผู้สูงอายุที่ถูกรับรู้และเข้าใจ นั้น เกิดจากการสร้างภาพแทนความจริง ผู้สูงอายุที่ถูกสร้างขึ้นในแต่ละสังคม แต่ละวัฒนธรรมและแต่ละช่วงเวลา ซึ่งเป็นเพียงความจริงบางส่วน และไม่ใช่ประสบการณ์ของผู้สูงอายุทุกคน ในสังคมสมัยใหม่ ภาพลักษณ์ของ ผู้สูงอายุที่ปรากฏมักถูกนำเสนอในด้านลบซึ่งนำไปสู่การเลือกปฏิบัติและการรังเกียจอันเนื่องมาจากอายุ (Ageism) ต่อผู้สูงอายุ กระบวนทัศน์นี้จึงให้ความสำคัญต่อการรื้อถอนภาพลักษณ์เชิงลบ และการสร้างภาพลักษณ์เชิงบวก ของผู้สูงอายุให้เพิ่มมากขึ้น

รศรินทร์ เกรย์ และคณะ (2556) ทำการทบทวนวรรณกรรมและการศึกษาในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่อง ความสูงอายุ หรือการเข้าสู่วัยสูงอายุ เกี่ยวข้องกับการรับรู้เรื่องอายุของบุคคล อาจแบ่งออกได้เป็น 5 ลักษณะใหญ่ ๆ ได้แก่ อายุตามปีปฏิทินหรืออายุตามวัย (Calendar Age หรือ Chronological Age) อายุทางชีววิทยา (Biological Age) อายุทางสังคม (Sociological Age) อายุตามอัตวิสัย (Subjective Age) และอายุในมิติอื่น ๆ

1.3 ความสำคัญของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ มักมองว่าตนเองด้อยค่า ต้องพึ่งพาผู้อื่น และร่างกายก็เสื่อมโทรม ไม่สามารถทำอะไรได้ดี แต่แท้จริงแล้ว ผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้สร้างไว้ ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัวอีกด้วย เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นบุคคลสำคัญของสังคม องค์การสหประชาชาติจึงมีมติให้มีวันผู้สูงอายุสากลหรือวันผู้สูงอายุโลกขึ้น โดยกำหนดให้ตรงกับ วันที่ 1 ตุลาคมของทุกปี สำหรับในประเทศไทย ก็ได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุเช่นกัน ในสมัย พลเอก เปรม ติณสูลานนท์ จึงกำหนดให้วันที่ 13 เมษายนของทุกปีเป็นวันผู้สูงอายุแห่งชาติ ซึ่งตรงกับวันสงกรานต์ ที่สื่อความหมายตรงกับความสำคัญของผู้สูงอายุ เป็นวันที่ลูกหลานจะได้รดน้ำดำหัวให้ผู้หลักผู้ใหญ่เพื่อรับศีลรับพร จากท่านอีกด้วย ดอกไม้ที่เป็นสัญลักษณ์ของผู้สูงอายุ คือ ดอกลำดวน เพราะลำดวนเป็นต้นไม้ที่มีอายุยืน ให้ความร่มเย็น ใหล่มเงา และมีใบเขียวตลอดปี ไม้ร่วงง่าย มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ซึ่งเปรียบเหมือนผู้สูงอายุที่คงคุณค่าความดีไว้เป็นตัวอย่างแก่ลูกหลานต่อไปนั่นเอง เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2542 ได้มีการประกาศปฎิญญาผู้สูงอายุไทย ซึ่งมีทั้งหมด 9 ข้อ ดังนี้

1. เกี่ยวข้องกับปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี
2. การยอมรับได้อยู่กับครอบครัวอย่างมีความสุข
3. การมีโอกาสได้มีการศึกษาอย่างต่อเนื่องตามความต้องการ เพื่อการพัฒนาศักยภาพ
4. มีโอกาสได้ทำงานถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์ของตนเอง โดยได้รับค่าตอบแทน
5. มีโอกาสได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง และได้รับหลักประกันในการบริการด้านสุขภาพ
6. ได้รับโอกาสให้มีส่วนร่วมในครอบครัวและสังคม

7. รัฐและองค์กรต่าง ๆ ต้องดำเนินการในการจัดการดูแลผู้สูงอายุให้เป็นไปตามเป้าหมายรัฐ และประชาคมโลก

8. ต้องมีกฎหมายเพื่อการคุ้มครองผู้สูงอายุในด้านต่าง ๆ

9. รัฐและสังคมต้องรณรงค์และปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุ (ไทยซีเนียร์ มาร์เก็ต, 2566)

ปัจจุบันประเทศไทยได้มีการเตรียมรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ คือ นโยบายการลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ คือ เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์ และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต โดยจัดเตรียมระบบการดูแลในบ้าน สถานพักฟื้น และโรงพยาบาลที่เป็นความร่วมมือของภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และครอบครัว รวมทั้งพัฒนาระบบการเงิน การคลังสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) ทั้งนี้ รัฐบาลยังรับมือกับสังคมผู้สูงอายุทางด้านสิทธิและสวัสดิการผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านการแพทย์และสาธารณสุข
2. ด้านการศึกษา การศาสนา และข้อมูลข่าวสาร
3. ด้านการประกอบอาชีพ ฝึกอาชีพที่เหมาะสม
4. ด้านการพัฒนาตนเอง การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม การรวมกลุ่มในลักษณะเครือข่าย/ชุมชน
5. ด้านการอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยในอาคาร สถานที่ ยานพาหนะ บริการสาธารณะอื่น
6. ด้านการลดหย่อนค่าโดยสาร และการอำนวยความสะดวกในการเดินทางการรถไฟแห่งประเทศไทย
7. ด้านการยกเว้นค่าเข้าชมสถานที่ของรัฐ
8. ด้านการช่วยเหลือผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับอันตรายจากการถูกรังแกหรือถูกแสวงหาประโยชน์

โดยมีขอบด้วยกฎหมายหรือกฎหมายที่

9. การให้คำแนะนำปรึกษาดำเนินการอื่นที่เกี่ยวข้องในทางคดี และในทางการแก้ไขปัญหาครอบครัว
10. ด้านการช่วยเหลือด้านที่พักอาศัย อาหารและเครื่องนุ่งห่มให้ตามความจำเป็นอย่างทั่วถึง
11. ด้านการช่วยเหลือเงินเบี้ยยังชีพ
12. การสงเคราะห์ในการจัดการศพตามประเพณี
13. การจัดบริการสถานที่ท่องเที่ยว การจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด
14. การจัดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกด้านพิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน หอจดหมายเหตุแห่งชาติ และการจัดกิจกรรมด้านศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ตามที่คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติประกาศกำหนด
15. ด้านการลดหย่อนภาษีเงินได้ และการลดหย่อนภาษีให้แก่ผู้บริจาคทรัพย์สินเงินให้แก่กองทุนผู้สูงอายุ

16. ด้านกองทุนผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562) จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าประเทศไทยมีการรับมือกับสังคมผู้สูงอายุเป็นอย่างดี เพื่อที่จะให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น แต่เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเปลี่ยนแปลงมาก ทั้งด้านอารมณ์ จิตใจ ร่างกายและสังคมที่มีผลมาจากความเสื่อม ก่อให้เกิดปัญหาตามมา คือ การเจ็บป่วยทางร่างกาย การมองและการได้ยิน ที่มีประสิทธิภาพลดลง การลดบทบาทของตนเอง การสร้างรายได้น้อยลง คิดว่าตนเองไม่สำคัญ น้อยใจ วิตกกังวล คิดว่าไม่มีความรัก จนอาจจะก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ หรือกระทั่งโรคซึมเศร้า ทั้งนี้ ชี้ให้เห็นว่า ไม่ใช่แค่รัฐบาลที่ต้องทำหน้าที่ในการดูแลผู้สูงอายุในการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุสังคมก็ด้วยที่ต้องเตรียมการรับมือร่วมทั้งบุตรหลานคนรอบข้างของผู้สูงอายุเองต้องช่วยเหลือให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข และพึงพอใจสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างเหมาะสม ช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เป็นภาระให้แก่ผู้อื่น และดำรงไว้ซึ่งการมีคุณค่าในตนเอง คือ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี

ด้วยความที่รัฐ องค์กรต่าง ๆ ตลอดจนประชาชนทั่วไปเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุ จึงเกิดพระราชบัญญัติผู้สูงอายุขึ้น มีผลบังคับใช้ในวันที่ 1 มกราคม 2547 ที่ผ่านมา ซึ่งคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และมีสัญชาติไทยทั้งในด้านการแพทย์และการสาธารณสุข การศาสนา ข้อมูลข่าวสาร การประกอบอาชีพ การพัฒนาตนเอง การศึกษา การอำนวยความสะดวก ความปลอดภัย การช่วยเหลือ การยกเว้น การลดหย่อน ค่าธรรมเนียมและภาษีอากร เบี้ยเลี้ยงชีพ ที่อยู่อาศัย การสงเคราะห์การจัดงานศพตามประเพณี และอื่น ๆ ตามประกาศของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ และในปี 2553 ได้มีการเพิ่มเติมให้มีการจ่ายเงินเบี้ยยังชีพให้ผู้สูงอายุที่ไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมอีกด้วย จะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อครอบครัว และเป็นกลุ่มคนสำคัญต่อการขับเคลื่อนประเทศชาติอีกด้วย (ไทยซีเนียร์ มาร์เก็ต, 2566)

นนทिया ทับทิม (2562) ได้กล่าวถึงผู้สูงอายุไว้ว่า เป็นผู้ที่สร้างประโยชน์แก่สังคม เป็นแหล่งสะสมประสบการณ์ ความรู้ และภูมิปัญญาต่าง ๆ ซึ่งผู้สูงอายุสามารถถ่ายทอดความรู้ ภูมิปัญญา และประสบการณ์ให้กับผู้อื่นนำไปใช้ประโยชน์ได้

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้กล่าวถึงความสำคัญของผู้สูงอายุไว้ว่า ผู้สูงอายุเป็นผู้มีความเพียบพร้อมไปด้วยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ มีทั้งคุณวุฒิและวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า แม้ว่าผู้สูงอายุจะเข้าสู่วัยที่ร่างกายอ่อนแอและเสื่อมถอย และมีปัญหาสุขภาพ หรือช่วยตนเองไม่ได้ ครอบครัวและสังคมจึงต้องช่วยเหลือเกื้อกูล เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างเหมาะสม เพราะผู้สูงอายุพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือครอบครัว ให้คำปรึกษาในด้านต่าง ๆ อาทิเช่น ด้านอาชีพการทำงาน ด้านการดำเนินชีวิต ด้านครอบครัว ด้านสังคม และอื่น ๆ และยังสามารถถ่ายทอดวิชาความรู้ที่มีให้กับคนในรุ่นต่อไปได้ ดังนั้นการได้รับการดูแลเป็นอย่างดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ผู้สูงอายุสามารถอยู่อย่างมีศักดิ์ศรี และสามารถ ทำประโยชน์ให้กับสังคมและประเทศชาติได้ ประเทศไทยตระหนักถึงความสำคัญจึงได้ออกพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546

เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการคุ้มครองสิทธิ และส่งเสริมสนับสนุนในด้านต่าง ๆ เช่น ด้านบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้ โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุรวมถึงด้านข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตที่ผู้สูงอายุควรได้รับ เป็นต้น

เสาวภา พรศิริพงษ์ และคณะ (2559) ได้กล่าวถึงความสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมเมือง ในด้านคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ไว้ตามปฏิญญาผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2542 เป็นพันธกรณีที่รัฐและภาคส่วนต่าง ๆ จะต้องดำเนินการเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้รับการคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิด้วยการกำหนดสาระสำคัญไว้ 8 ข้อ (สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ, 2558) มี 4 ใน 8 ข้อ ที่กล่าวถึงค่านิยมที่ต้องปลูกฝัง เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ได้แก่ (1) การทำให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและศักดิ์ศรี (2) การได้รับความเคารพ รัก ความเข้าใจ ความเอื้ออาทร การดูแลเอาใจใส่ และการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัว (3) ผู้สูงอายุเป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง (4) รัฐและภาคส่วนต่าง ๆ ต้องรณรงค์ปลูกฝังค่านิยมให้สังคมตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุตามวัฒนธรรมไทยที่เน้นความกตัญญูตเวทียุติธรรมและเอื้ออาทรต่อกัน

1.4 บทบาทของผู้สูงอายุ

ด้านสังคม กล่าวคือ ในอดีตผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญในการยอมรับให้เป็นผู้ชี้ขาดหรือไกล่เกลี่ยในกรณีเกิดความขัดแย้งหรือมีปัญหากันในชุมชนถือเป็นบทบาทด้านสังคมโดยตรงของผู้สูงอายุ ปัจจุบันสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปการไกล่เกลี่ยความขัดแย้งในชุมชนเป็นเรื่องของผู้นำหรือบุคคลที่มีตำแหน่งอย่างเป็นทางการ เช่น กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ประธานชุมชน หรือบุคคลที่ผู้คนในชุมชนส่วนใหญ่ให้การเคารพนับถือซึ่งอาจไม่ใช่ผู้สูงอายุ ดังนั้นบทบาททางด้านสังคมของผู้สูงอายุจึงลดลงและเปลี่ยนแปลงไป สิ่งนี้ถือเป็นการลดทอนบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าวอาจจะส่งผลไปถึงการยอมรับทางสังคมที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าของตนเอง และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข (ธนยศ สุมาลย์โรจน์ และฮานานามูฮิบะตุตติณ นอจิ สุขใส, 2558)

ด้านครอบครัว กล่าวคือ การแสดงบทบาทของตนเองต่อครอบครัวเป็นสถานะที่มีสุขของผู้สูงอายุทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ โดยผู้สูงอายุจะรู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกไม่โดดเดี่ยว เนื่องจากบทบาทในด้านครอบครัวได้ถือเป็นภาระที่เป็นสุข และทำให้รู้สึกว่าคุณค่ามากขึ้น ดังนี้

1. บทบาทในการอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำช่วยตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว และเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตให้กับคนในครอบครัว

2. บทบาทในการดูแลความเป็นระเบียบเรียบร้อยในครอบครัว การทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ดูแลความเรียบร้อย ปลูกพืชผักสวนครัวไว้ทาน เป็นการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว อีกทั้งเป็นกิจกรรมให้บุตรหลานและคนในครอบครัวได้ทำร่วมกันในยามว่าง

3. บทบาทในการเลี้ยงดูหลาน เนื่องจากพ่อและแม่ต้องไปทำงาน แม้ว่าการดูแลบุตรหลานจะเป็นภาระก็เป็นภาระที่ผู้สูงอายุพึงพอใจและมีความสุข เนื่องจากทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองยังมีความสำคัญ

การได้รับการยกย่องนับถือจากลูกหลาน ช่วยสร้างคุณค่าทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง และสร้างความภาคภูมิใจให้แก่ผู้สูงอายุอีกด้วย

4. เป็นผู้ที่มีอำนาจสูงสุดในการตัดสินใจเกี่ยวกับความเป็นอยู่ของครอบครัว อาทิ มีบทบาทสำคัญในการจัดการทรัพย์สิน และมีอำนาจในการตัดสินใจซื้อทรัพย์สินที่มีราคาแพง เช่น ซื้อบ้าน ซื้อที่ดิน ซื้อยานพาหนะ ตลอดจนดูแลผลประโยชน์ของครอบครัว

5. บทบาทในการดูแลรักษาค่านิยมที่ดีของวัฒนธรรมไทย อาทิ การยกย่องแสดงความกตัญญูต่อผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผู้มีพระคุณบุคคลนั้นถือเป็นผู้ประเสริฐ ค่านิยมเหล่านี้ส่งผลให้พฤติกรรมของคนไทยเป็นผู้ที่มีอุปการะผู้มีพระคุณ เช่น บิดา มารดา และผู้มีพระคุณที่เคยให้ความช่วยเหลือ บทบาทของผู้สูงอายุด้านครอบครัวจึงเป็นผู้ปลูกฝังให้คนไทยเป็นผู้รู้คุณคนโดยเฉพาะผู้ที่มีพระคุณ (ณัฐจิรา ทองเจริญชูพงศ์, 2554)

1.5 สถานการณ์ผู้สูงอายุ

สถานการณ์ผู้สูงอายุในประเทศไทย

ปนัดดา บิลหมัด และคณะ (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจุบันจำนวนประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ในปี พ.ศ. 2564 จะมีผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี เกินร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมดภายในอีก 20 ปีต่อจากนี้ไปใน พ.ศ. 2578 ทั้งนี้ คาดการณ์ว่าจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมด เมื่อมีจำนวนของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ความต้องการในด้านสุขภาพอนามัยก็เพิ่มขึ้นตาม โดยความต้องการด้านสุขภาพอนามัยมีความสัมพันธ์กับปัจจัยสำคัญหลายประการ อันประกอบด้วย ปัจจัยโครงสร้างทางสังคม ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางสังคม สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ปัจจัยตัวบุคคล ได้แก่ ปัจเจกบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมประเทศ รวมถึงวัยและเพศของบุคคล ปัจจัยสถานะทางเศรษฐกิจและสังคม ได้แก่ รายได้และความไม่เท่าเทียมกันในสังคม (Benzeval et al, 1995; Black & Mittelmark, 1999)

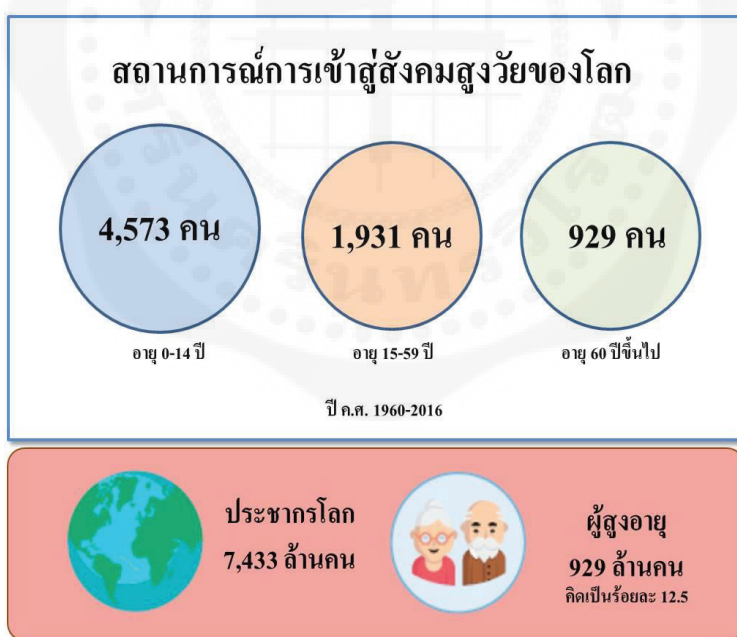
ปัจจัยข้างต้นส่งผลให้ประเทศเข้าสู่สภาวะสังคมผู้สูงอายุ ที่ต้องมีการจัดสวัสดิการรองรับต่อประชากรผู้สูงอายุ ทำให้รายจ่ายของรัฐเพิ่มขึ้น ว่างงานมีแนวโน้มที่จะลดลง ทำให้รายได้ภายในประเทศลดลง อีกทั้งรัฐบาลต้องมีการสนับสนุนงบประมาณด้านสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ และมีความเป็นไปได้สูงที่รัฐบาลจะเพิ่มภาษีเพื่อเพิ่มรายได้ให้มารองรับกับค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้สูงอายุในอนาคตเนื่องจากปัญหาทางสังคมในการจัดสวัสดิการผู้สูงอายุที่มีทางด้านสุขภาพอนามัยและที่อยู่อาศัยต่าง ๆ รัฐจึงต้องมีการเตรียมพร้อมเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มตัว (จิราภรณ์ การะเกตุ, 2562) จากการสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทยชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุมีปัญหาเรื่องสุขภาพ และอยู่ในภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มีมากถึงร้อยละ 5 ซึ่งเป็นเรื่องท้าทายอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้ หน่วยงานของภาครัฐทั้งหลายคงต้องให้ความสำคัญมากขึ้น ทำงานในเชิงรุก ส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ รัฐได้มีการกำหนดแผนงาน รวมทั้งสร้างมาตรการต่าง ๆ กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนไว้รองรับ

ปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2562) การเตรียมการเพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นให้เหมาะสมและเพียงพอแก่จำนวนผู้สูงอายุ เมื่อถึงวัยสูงอายุ สภาพร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และที่สำคัญเมื่ออายุมากขึ้น สภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ปัญหาด้านสุขภาพอนามัยก็จะตามมา ผู้สูงอายุเป็นประชากรที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นทุกปี อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ เทคโนโลยีสมัยใหม่ การดูแลสุขภาพอนามัยทั้งทางกาย จิตใจ รวมถึงการบริโภคอาหารอย่างถูกต้อง และครบถ้วนตามวัยผู้สูงอายุ เมื่อผู้สูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ความต้องการในการได้รับการดูแลจากรัฐ ภาคเอกชน และบุคคลรอบข้างย่อมมีมากขึ้น สิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุควรจะได้รับ คือ การจัดสวัสดิการทางสังคม สำหรับผู้สูงอายุ ทั้งจากภาครัฐ ภาคเอกชน หรือแม้แต่ภาคประชาชนในชุมชน (ปนัดดา บิลหมัด และคณะ, 2563)

พยงค์ ขุนสะอาด (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา ประชากรไทยเพิ่มช้าลงอย่างมาก เมื่อ 50 ปีก่อน ประชากรไทยเพิ่มด้วยอัตราที่สูงกว่าร้อยละ 3 ต่อปี แต่ปัจจุบัน อัตราเพิ่มประชากรได้ลดต่ำลงเหลือเพียงร้อยละ 0.5 ต่อปีเท่านั้น ในขณะที่ประชากรรวมของประเทศไทย ได้เพิ่มช้าลงอย่างมาก ประชากรผู้สูงอายุกลับเพิ่มด้วยอัตราที่เร่งเร็วขึ้น ในปี 2503 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเพียง 1 ล้านคน หรือคิดเป็นเพียงร้อยละ 4 ของประชากร 26 ล้านคนเท่านั้น จนถึงปี 2548 เมื่อประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เป็นปีแรกเมื่อมีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 10 ของประชากร 63 ล้านคน หรือเท่ากับมีผู้สูงอายุเป็นจำนวนมากกว่า 6 ล้านคนในปี 2559 ในจำนวนประชากรไทย 65.9 ล้านคน มีประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 ของประชากรทั้งหมด คาดการณ์ว่า ในปี 2562 จะเป็นครั้งแรกที่ประเทศไทยมีประชากรสูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าประชากรวัยเด็กที่อายุต่ำกว่า 15 ปี และยังได้คาดการณ์ต่อไป ในปี 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด และในปี 2574 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด เมื่อประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 28 ของประชากรทั้งหมด (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2560)

พระสิทธิชัย ขยานนุโท และคณะ (2562) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยสัดส่วนจำนวนประชากรในวัยทำงานและวัยเด็กลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดและอัตราการตายของประชากรลดลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชากรไทยโดยเฉลี่ยมีอายุยืนยาวขึ้น ซึ่งสถานการณ์ของประเทศไทยก็ดำเนินไปเช่นเดียวกับนานาประเทศ กล่าวคือ การดำเนินนโยบายด้านประชากร และการวางแผนครอบครัวที่ประสบผลสำเร็จ ตลอดจนความก้าวหน้าในการพัฒนาประเทศทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ส่งผลให้คนไทยมีสุขภาพดี มีอายุยืนยาวขึ้น และมีโอกาสได้รับการศึกษาที่สูงขึ้น มีความรู้และทักษะในการป้องกันและดูแลสุขภาพ ตลอดจนการวางแผนครอบครัวที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งผลสำเร็จดังกล่าวทำให้ภาวะการณ์เจริญพันธุ์และอัตราการเกิดมีแนวโน้มที่ลดลง จนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงสร้างของประชากร กล่าวคือ ประชากรที่อยู่ในวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

ในขณะที่ประชากรวัยเด็กและวัยแรงงานมีแนวโน้มที่ลดลง (ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556) จากพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2553 ได้มีการแก้ไขเพิ่มเติมบทบัญญัติเกี่ยวกับอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติสิทธิ เรื่องเบี้ยยังชีพของผู้สูงอายุ และอำนาจหน้าที่ของคณะกรรมการบริหารกองทุนผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับเบี้ยยังชีพเป็นรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรมจากรัฐ เพื่อให้สอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ที่กำหนดให้บุคคลซึ่งมีอายุเกินหกสิบปีบริบูรณ์ และไม่มีรายได้เพียงพอแก่การยังชีพ มีสิทธิได้รับสวัสดิการสิ่งอำนวยความสะดวกอันเป็นสาธารณะอย่างสมศักดิ์ศรี และความช่วยเหลือที่เหมาะสมจากรัฐ ประเทศไทยเมื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุจึงควรมีการเตรียมการเพื่อรองรับ โดยเมื่อมีคนแก่หรือคนชรามากขึ้น สัดส่วนคนทำงานลดลง ผลผลิตโดยรวมก็จะลดลง ส่งผลให้รายได้ของประเทศลดลง เกิดปัญหาทางด้านเศรษฐกิจของประเทศได้ ผู้สูงอายุต้องเกษียณจากการงาน ไม่มีรายได้ ต้องอาศัยรายได้จากเงินที่เก็บออมไว้ ถ้าหากไม่มีเงินออมไว้มากพอก็จะส่งผลให้เกิดปัญหาในการดำรงชีพเป็นภาระแก่สังคมที่ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลจัดสวัสดิการต่าง ๆ ให้เหมาะสมและเพียงพอ เมื่อถึงวัยสูงอายุ สภาพร่างกายและจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงต้องมีการปรับตัว และที่สำคัญเมื่ออายุมากขึ้นสภาพร่างกายเริ่มเสื่อมถอยลง ปัญหาด้านสุขภาพก็จะตามมา ซึ่งทั้งหมดเป็นปัญหาที่ทุกภาคส่วนสมควรเตรียมการเพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่จะมีเพิ่มขึ้นและเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ (ราชวิทยาลัยทันตแพทย์แห่งประเทศไทย, 2556 อ้างถึงใน ชมพูนุท พรหมภักดี, 2556)



ภาพที่ 2 สถานการณ์การเข้าสู่สังคมสูงวัยของโลก

ที่มา: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562)

จัดทำรูปภาพขึ้นใหม่โดย นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2565)

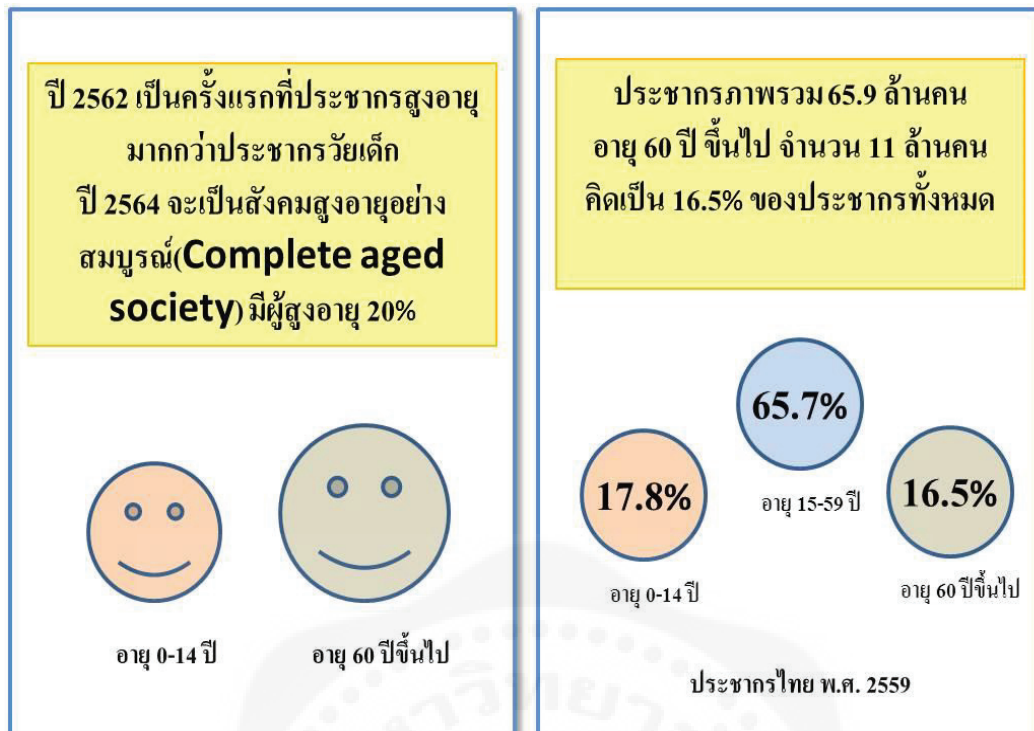
1.6 ผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

ผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากระบบเกษตรกรรมไปสู่ระบบอุตสาหกรรม ทำให้เกิดภาวะที่มีการแข่งขันกันมากขึ้น ต่างคนต่างอยู่มากขึ้น พึ่งพาอาศัยกันน้อยลง ครอบครัวเปลี่ยนแปลงจากการอยู่กันเป็นครอบครัวใหญ่ มีปู่ย่าตายาย พ่อแม่ลูกกลายเป็นครอบครัวเล็ก ๆ อยู่กันลำพังพ่อแม่ลูก ทำให้ผู้สูงอายุขาดความสนใจจากลูกหลาน นอกจากนี้ภาระหน้าที่ทางสังคมที่เคยกระทำมาก็ขาดหายไปจะเนื่องจากเกษียณอายุหรือจากบุตรหลานไม่ยอมให้ทำงานต่อไป ด้วยความหวังดีว่าทำงานหนักมานานแล้ว สมควรที่จะพักผ่อนให้สบายก็ตาม การขาดภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบในสังคมนี้อาจเป็นเหตุให้เกิดผลกระทบต่อความรู้สึกในคุณค่าของผู้สูงอายุเอง ทำให้เกิดความรู้สึกน้อยใจ เสียใจ เบื่อหน่าย แยกตัวออกจากสังคมได้ รวมทั้งปัญหาของสังคมสูงวัยอื่น ๆ อาทิ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และการสาธารณสุขเพิ่มขึ้น การขาดแคลนบุคลากรด้านสาธารณสุข ปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานที่ไม่รองรับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การขาดแคลนสินค้าและบริการที่เหมาะสมกับผู้สูงวัย ปัญหาของผู้สูงอายุในสังคมสูงวัย สิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับผู้สูงอายุทุกราย คือ ช่วงเวลาแห่งการเปลี่ยนแปลง ทั้งในด้านสรีรวิทยา และจิตใจ การเปลี่ยนแปลงในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ สัมพันธภาพในสังคม บุคคลใกล้ชิด และการคาดการณ์ถึงความตายที่ใกล้เข้ามา การเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในวัยสูงอายุ อาจจะไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ (Abnormalities) แต่บ่อยครั้งที่การเปลี่ยนแปลงอันเป็นไปตามภาวะธรรมชาตินี้ก็ก่อให้เกิดปัญหาที่เหมือนกับเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านร่างกาย ปัญหาทางด้านจิตใจ มักจะเกิดจากความรู้สึกสูญเสีย (ณรงค์ สุภัทรพันธุ์, 2560) โดยเฉพาะเกี่ยวข้องกับความสามารถของตนเอง เช่น การเคยเป็นที่พึ่ง เป็นผู้นำให้กับคนอื่น การเป็นที่ยอมรับและยกย่องจากคนข้างเคียงเพื่อนฝูงหรือสังคม การขาดที่พึ่ง เช่น ผู้ใกล้ชิดเพื่อนสนิทถึงแก่กรรม เป็นต้น นอกจากนี้ การที่สุขภาพไม่แข็งแรงพอที่จะปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้ ขาดการติดต่อไปมาหาสู่กับผู้อื่น บุตรหลานก็เติบโตมีครอบครัวแยกย้ายกันไป ทำให้เกิดความรู้สึกเหงา ว่าเหว ไม่สบายตามร่างกาย ปวดเมื่อย ไม่มีแรง นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ปัญหาทางด้านสังคม ก็เป็นอีกด้านหนึ่งที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจได้มากเช่นกัน (นัญญิกา สุนทรธนะผล, 2561)

พยงค์ ขุนสะอาด (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ประเทศไทยได้เข้าสู่สภาวะสังคมผู้สูงอายุที่มีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกปี ภาครัฐจึงได้กำหนดแผนและนโยบายเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุโดยเน้นแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตทุกช่วงวัย สร้างหลักประกันที่มั่นคง จัดสวัสดิการอย่างยั่งยืนโดยการให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมจากแผนยุทธศาสตร์กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. 2560 กระทรวงสาธารณสุข ได้กล่าวไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเป็นเลิศ (Prevention & Promotion Excellence) แผนงานที่ 1 การพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยทุกกลุ่มวัย (ด้านสุขภาพ) โครงการที่ 4 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคนไทยกลุ่มผู้สูงอายุ ตัวชี้วัดที่ 2 ร้อยละของ Healthy Ageing (สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข, 2560) ได้ระบุว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้ดำรงไว้

ซึ่งความแข็งแรงของกระดูก กล้ามเนื้อ คลายความตึงเครียด กระตุ้นการทำงานของปอด และระบบไหลเวียนโลหิต ให้มีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสมกับสภาพร่างกายจะช่วยทำให้เกิดโรค อันเนื่องมาจากวัยสูงอายุได้ยากขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน และโรคหัวใจ เป็นต้น ฐิติพร สีวันนา (2555) ได้เสนอไว้ว่า ปัญหาสุขภาพของบุคคล สามารถป้องกันได้ โดยมุ่งควบคุม ป้องกันไม่ให้เกิดโรค ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดำเนินชีวิตประจำวัน เน้นกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งหมายถึงการใช้แรง กล้ามเนื้อเพื่อการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ อย่างเป็นระบบแบบแผน มีการเลือกกิจกรรมออกกำลังกาย ตามความถี่ ความนาน ความหนักเบา และความแรงในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยมีเป้าหมายเพื่อการส่งเสริม สุขภาพที่ดี (สุทธิพงษ์ ทิพชาติโยธิน และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์, 2549) สอดคล้องกับแนวคิดของวราภรณ์ คำรศ และคณะ (2556) ได้เสนอความเห็นว่าการออกกำลังกายจึงถือเป็นอีกวิธีที่ดีที่สุดในการส่งเสริมสุขภาพที่ นอกเหนือจากการบริโภคอาหาร เพราะการออกกำลังกายเป็นวิธีที่ประหยัดและมีประสิทธิภาพ และการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอจะมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง และจิตใจเบิกบาน เช่นเดียวกับวีไลวรรณ ทองเจริญ (2554) ได้กล่าวว่า จากการศึกษาที่ผ่านมา ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีร่างกายอ่อนแอ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมของร่างกาย ทำให้ กล้ามเนื้อลีบเล็กลง เคลื่อนไหวช้า เกิดอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย วิธีที่ดีที่สุดในการดูแล ตนเองของผู้สูงอายุก็คือ การบริหารร่างกายตั้งแต่เนิ่น ๆ การออกกำลังกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ มีความหนักและ ความนานที่เหมาะสม จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่ออวัยวะเกือบทุกระบบของร่างกายในทางที่ดี

ผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุพบปัญหาการเจ็บป่วยทางร่างกาย การสูญเสียบุคคล อันเป็นที่รัก การถูกลดบทบาทหน้าที่การทำงาน ปัญหารายได้ไม่เพียงพอ เป็นต้น ภาวะวิกฤติดังกล่าวทำให้ผู้สูงอายุรู้สึก เครียด วิตกกังวล รู้สึกสูญเสียพลังอำนาจ รู้สึกเป็นภาระของลูกหลาน รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง เหงา เศร้าใจ น้อยใจ ผู้สูงอายุจึงเป็นกลุ่มคนที่มีระดับสุขภาพจิตต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานเมื่อเทียบกับบุคคลทั่วไป ความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองลดลงเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ความรู้สึกมีศักดิ์ศรี และมีคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุทุกคน ต้องการด้วยอายุที่เพิ่มขึ้นแต่ศักยภาพในการทำงานลดลงเพราะข้อจำกัดทางร่างกาย หรือผู้สูงอายุจำนวนหนึ่ง ต้องหยุดพักการทำงานเนื่องจากการเกษียณ อีกทั้งปัจจุบันเทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้สูงอายุปรับตัวไม่ทัน ทำให้ผู้สูงอายุถูกลดบทบาทในการทำงานและการตัดสินใจ ลักษณะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคุณค่าและศักดิ์ศรีของผู้สูงอายุ ในขณะที่ผู้สูงอายุต่างรู้สึกที่ตนเองยังสามารถทำงาน และทำประโยชน์ ให้กับครอบครัวหรือองค์กรได้ไม่แพ้คนหนุ่มสาว แต่ความรู้สึกดังกล่าวกลับถูกสังคมกดทับด้วยคำว่า “วัยสูงอายุ” มองว่าเป็นบุคคลที่ขาดศักยภาพในการทำงาน ต้องรอรับความช่วยเหลือจากคนอื่น นอกจากนี้ ระบบครอบครัว ที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งเชิงโครงสร้างและความสัมพันธ์ในครอบครัวทำให้ผู้สูงอายุถูกทิ้งให้อยู่ตามลำพัง ไม่ได้รับ การดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควร จึงเป็นเหตุให้ผู้สูงอายุรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเอง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และความสุข ในการดำเนินชีวิต (เชษฐา แก้วพรม และคณะ, 2563)



ภาพที่ 3 การสูงวัยของประชากรผู้สูงอายุไทย

ที่มา: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562)

จัดทำรูปภาพขึ้นใหม่โดย นัฏฐิกา สุนทรธนะผล (2565)

ชมพูนุท พรหมภักดี (2556) ได้กล่าวไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุได้ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวาง ทั้งในระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวประชากร การออม การลงทุน งบประมาณของรัฐบาลและการคลัง ผลิตภาพแรงงานและการจ้างงานในระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การเตรียมพร้อมเพื่อรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวต้องเริ่มตั้งแต่บัดนี้ เพราะมาตรการเกือบทุกอย่างล้วนต้องใช้เวลาในการดำเนินการ

ในการที่ประชากรวัยทำงานจะลดลงตั้งแต่ปี 2561 จะส่งผลให้ผลผลิตรวมของประเทศลดลง หากจะรักษาปริมาณผลผลิตไว้ให้ได้ ต้องเพิ่มผลิตภาพของแรงงานให้สูงขึ้น เพิ่มปัจจัยการผลิตอื่น ใช้เทคโนโลยีมากขึ้น นำเข้าแรงงานฝีมือจากต่างประเทศหรือขยายเกณฑ์การเกษียณอายุเป็น 65 ปี หรือ 70 ปี การที่มีแรงงานใหม่เข้าสู่ตลาดแรงงานน้อยลง ขณะที่แรงงานต้องรับภาระเลี้ยงดูผู้สูงอายุมากขึ้น จะส่งผลกระทบต่อ การออมทั้งในระดับครัวเรือนและระดับประเทศ ผู้เกษียณอายุเองไม่มีรายได้ต้องนำเงินออมออกมาใช้ อีกประการหนึ่ง พ่อแม่รุ่นใหม่ นิยมมีลูกน้อยลงหรือไม่มีเลย จึงไม่เห็นความจำเป็นต้องออมมาก ส่วนความต้องการลงทุนของประชาชนจะลดลงไปพร้อมกับการออมด้วย

ด้านผลกระทบต่องบประมาณของรัฐบาล เกิดจากค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จาก 25,315 ล้านบาทในปี 2523 เป็น 434,974 ล้านบาทในปี 2548 หรือเพิ่มขึ้น 17.2 เท่าในช่วง 25 ปี เฉพาะค่าใช้จ่ายของภาครัฐ เพิ่มจาก 7,576 ล้านบาท เป็น 143,775 ล้านบาทในช่วงดังกล่าว

จากผลการศึกษาของสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง พบว่า ในช่วง 10 ปีข้างหน้า (2553-2562) ภาระทางการคลังเฉพาะที่จะเกิดจากโครงการประกันสังคมและโครงการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติมีจำนวนถึง ปีละ 142,071-251,607 ล้านบาท หรือร้อยละ 7.4-7.8 ของงบประมาณรายจ่ายประจำปี

ผลกระทบด้านแรงงานเกิดจากสมรรถนะทางกายภาพที่ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ผลผลิตภาพแรงงานสามารถเพิ่มให้สูงขึ้นได้โดยการพัฒนาคุณภาพแรงงาน ทั้งโดยตรง ผ่านการศึกษา การฝึกอบรม การสร้างแรงจูงใจ และโดยผ่านการบริหารจัดการที่ดี รวมทั้งการปรับปรุง ประสิทธิภาพและความก้าวหน้าของเทคโนโลยี การขยายเวลาการเกษียณอายุออกไปก็ช่วยบรรเทาผลกระทบได้ (ไพโรจน์ วงศ์วุฒิวัดน์, 2552)

ปัญหาของสังคมสูงวัยมีตั้งแต่รายได้ภาษีที่รัฐสามารถจัดเก็บจะลดลง การขาดแคลนแรงงาน การขาดแคลนบุคลากรในหลายสาขาอาชีพ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพและการสาธารณสุขเพิ่มขึ้น การขาดแคลนบุคลากรด้านสาธารณสุข ไปจนถึงจำนวนนักเรียนไม่พอกับจำนวนโรงเรียนที่มีอยู่ เพราะอัตราการเกิดลดลง ปัญหาเกี่ยวกับลูกหลานแรงงานต่างด้าวซึ่งจะกลายเป็นประชากรของเราในอนาคต ถ้าเราดูแลจัดการไม่ดี ปัญหาเกี่ยวกับโครงสร้างพื้นฐานที่ไม่รองรับวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การขาดแคลนสินค้าและบริการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ การเดินทางสาธารณะจะเพิ่มขึ้นทั้งทางรางและทางอากาศ โดยเฉพาะในประเทศไทย ที่การขนส่งทางรางระยะไกลมีปัญหา และเป็นปัญหารุนแรงซึ่งของเก่าได้รับการบำรุงรักษาไม่ดีขึ้น และของใหม่ ยังไม่ได้สร้าง (วิวรรณ ธาราธิรัฐโชติ, 2556)

นวพร วิริยานุพงศ์ (2556) ได้กล่าวถึง สภาพปัญหาจากการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของไทยไว้ ดังนี้

ปัญหาแรก คือ “ภาระงบประมาณของประเทศ” รัฐจะต้องนำเงินภาษีของประชาชนวัยทำงาน ไปใช้จัดสรรเป็นสวัสดิการดูแลผู้สูงอายุ ยิ่งสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มสูงขึ้น รัฐบาลก็จะยิ่งต้องใช้งบประมาณมากขึ้น ในการดูแลจนอาจกระทบต่อเสถียรภาพทางการคลังในระยะยาวของประเทศ กล่าวคือ ประชากรวัยทำงาน ซึ่งจะทำงานและเสียภาษีให้รัฐจะมีสัดส่วนลดลง ในขณะที่รัฐมีภาระต้องดูแลประชากรสูงวัยเพิ่มขึ้น ยกตัวอย่าง “เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ” ที่เพิ่มขึ้นอย่าง “ก้าวกระโดด” จากปี 2545 มีวงเงินอยู่ที่ 1,438 ล้านบาท โดยในปี 2555 เพิ่มภาระการคลังเป็น 53,608 ล้านบาท ดังนั้นภาครัฐจึงควรต้องมีการบริหารจัดการเพื่อไม่ให้เกิด ปัญหาต่อเสถียรภาพทางการคลังในระยะต่อไป

ปัญหาที่สอง คือ “แรงงานนอกระบบมีการออมน้อยมาก” จากข้อมูลสำนักงานสถิติแห่งชาติชี้ให้เห็นว่า จากวัยแรงงานทั้งหมด 49 ล้านคน มีผู้ที่มีงานทำ 38 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นแรงงานในระบบ 14 ล้านคน และแรงงานนอกระบบที่ไม่มีรายได้ประจำ 24 ล้านคน ซึ่งกรณีแรงงานในระบบจะมีการดูแลสวัสดิการของแต่ละกลุ่ม

เช่น ข้าราชการ ก็มีกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) พนักงานเอกชนก็จะมีกองทุนประกันสังคมดูแล เป็นต้น ส่วนแรงงานนอกระบบตอนนี้มีช่องทางกองทุนประกันสังคมมาตรา 40 กล่าวคือ จากจำนวนแรงงานนอกระบบที่อยู่ในระบบการคุ้มครองของประกันสังคมตามมาตรา 40 จะมีจำนวนเพียง 1.3 ล้านคน หรือแค่ 5% แต่มีอีกถึง 22.7 ล้านคน หรือ 95% ที่รัฐจะต้องส่งเสริมให้คนกลุ่มนี้เข้ามาอยู่ในระบบประกันสังคม และต้องส่งเสริมให้มีการออมอย่างต่อเนื่อง

ปัญหาที่สาม คือ “รายได้หลังเกษียณไม่เพียงพอต่อการดำรงชีพ” จากผลศึกษา พบว่า มีเพียงกลุ่มข้าราชการที่มีรายได้เพียงพอจากเงินบำนาญอยู่ที่ 50-70% ส่วนแรงงานในระบบประกันสังคมจะมีรายได้หลังเกษียณอยู่ที่ 38-40% ของเงินเดือนสุดท้าย ขณะที่แรงงานนอกระบบที่อยู่ในระบบประกันสังคมจะได้รับแค่เงินก้อนเป็นเงินบำเหน็จ ทำให้กลุ่มนี้มี “ความเสี่ยง” มากกว่ากลุ่มอื่นที่อาจมีคุณภาพชีวิตแย่งหลังเกษียณ

สรุป ประเด็นด้านผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ที่สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ โดยการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อีกทั้งเกิดการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างอายุในสังคมไทย ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากการลดลงของภาวะการเจริญพันธุ์อย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการเพิ่มจำนวนและสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลกระทบต่อส่วนต่าง ๆ ในประเทศ อาทิ สังคม ระบบเศรษฐกิจ การจัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคต เป็นต้น ซึ่งสามารถสรุปผลกระทบใน 2 ระดับ ดังนี้

ระดับมหภาค ได้แก่ ผลต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ (GDP) รายได้ต่อหัวประชากร การออม การลงทุน งบประมาณของรัฐบาลและการคลัง ผลิตภาพแรงงานและการจ้างงาน

ระดับจุลภาค ได้แก่ ผลต่อตลาดผลิตภัณฑ์และบริการด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะด้านการเงินและด้านสุขภาพ การเตรียมความพร้อมเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว จึงเป็นเรื่องเร่งด่วนสำคัญที่ต้องการการวางแผนอย่างเป็นระบบและดำเนินการล่วงหน้า เนื่องจากมาตรการต่าง ๆ หลายประการล้วนแล้วแต่ต้องใช้เวลาในการดำเนินการกว่าจะเห็นผลอย่างเป็นรูปธรรม

1.7 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

1.7.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ

สุดา วงศ์สวัสดิ์ (2559) ได้กล่าวไว้ ดังนี้ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพและความจำมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมออกมา ดังนี้

1. การรับรู้ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิดและเหตุผลของตนเอง จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยาก เพราะไม่มีความมั่นใจในตนเองต่อการปรับตัวและการเปลี่ยนแปลง
2. การแสดงออกทางอารมณ์ลักษณะของความท้อแท้ สิ้นหวัง น้อยใจ อารมณ์หงุดหงิดโกรธง่าย และซึมเศร้า

3. ความสนใจในสิ่งรอบข้าง สิ่งแวดล้อมน้อยลง ผู้สูงอายุมักจะให้ความสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวเองมากกว่าเรื่องของคนอื่น

4. การสร้างวิถีชีวิตของตนเองเพื่อไม่ให้เป็นการพึ่งพาผู้อื่น มีความต้องการพึ่งพาตนเองมากกว่าผู้อื่น

5. การยอมรับสภาวะการเข้าสู่วัยสูงอายุ ซึ่งล้วนใช้เวลาว่างอยู่กับวัดศาสนา การปฏิบัติธรรม บางคนอยากอยู่กับลูกหลาน บางคนชอบชีวิตส่วนตัวหรือบางคนต้องการอยู่เพียงลำพัง

นันทิยา ทับทิม (2562) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ และอารมณ์ของผู้สูงอายุนั้น เกิดจากสาเหตุหลายประการ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และมีผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ เช่น อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงทำให้เกิดการเจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งมีผลให้ผู้สูงอายุเกิดความวิตกกังวล เบื่อหน่าย และทอดทิ้งต่อการรักษาพยาบาล เนื่องจากไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และยังทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกที่ตนเองเป็นภาระของครอบครัว สูญเสียความเป็นตัวเอง เกิดความเครียด และความคับข้องใจ ส่งผลต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุ นอกจากนี้ การที่ผู้สูงอายุเปลี่ยนบทบาททางสังคมจากการหาเลี้ยงดูตนเอง มีงานทำ ได้รับการยอมรับทางสังคม มาสู่ภาวะการไม่มีงานทำ และต้องพึ่งพาผู้อื่น ทำให้ผู้สูงอายุสูญเสียอำนาจในครอบครัวและสังคม ถ้าผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับบทบาทใหม่ทางสังคมได้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกท้อแท้ และรู้สึกว่าตัวเองไม่มีคุณค่า มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่าย ขี้บ่นขี้รำคาญ ซึมเศร้า และเกิดการแยกตัวออกจากสังคม ซึ่งกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2557) ได้อธิบายการเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไว้ ดังนี้

1) การรับรู้ ผู้สูงอายุมักยึดติดกับความคิด และเหตุผลของตนเองเป็นหลัก เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ได้ยาก เพราะไม่มีความมั่นใจในการปรับตัว

2) การแสดงออกทางอารมณ์ เป็นในลักษณะของความท้อแท้ ใจน้อย หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย และซึมเศร้า

3) สนใจสิ่งแวดล้อมน้อยลง เนื่องจากผู้สูงอายุมีความสนใจเฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตนเองมากกว่าเรื่องอื่น ๆ

4) สร้างวิถีชีวิตของตนเอง ผู้สูงอายุจะสร้างวิถีชีวิตของตนเอง เพื่อไม่เป็นภาระกับผู้อื่น โดยจะพึ่งตนเองในระดับหนึ่ง

5) ยอมรับสภาพของการเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยผู้สูงอายุจะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการศึกษาคำสอนทางศาสนา และมีบางคนอยากอยู่กับลูกหลาน หรือบางคนชอบที่จะอยู่คนเดียว เป็นต้น

1.7.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ อวัยวะหรือระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลง เกิดภาวะเสื่อมถอย ไม่สามารถทำงานได้ปกติ มีอัตราการเผาผลาญในร่างกายลดน้อยลง การเสื่อมของกระดูกและกล้ามเนื้อ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในระบบสมอง ระบบย่อยอาหาร การขับถ่าย และระบบอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ผงังหลุดเลือดแดงในหูชั้นใน ทำให้ได้ยินเสียงไม่ค่อยชัดเจน หรือการเปล่งเสียงของผู้สูงอายุจะไม่มีพลัง เนื่องจากกระดูกอ่อนบริเวณกล่องเสียงขาดความยืดหยุ่นเกิดจากการแข็งตัว ขณะที่การบดเคี้ยวลำบากขึ้น

มีเหงื่อกรน รากฟันโผล่ฟันขอบเหงือก ทำให้ฟันผุและเสียวฟันได้ง่าย รวมไปถึงกระดูกที่ผุกร่อน และกล้ามเนื้อที่ลีบเล็กลง ร่างกายภายนอกผิวหนังเหี่ยวยุบ มีผมบางลง และเปลี่ยนสีเป็นสีเทาหรือสีขาว หลังจุ่มโองเคลื่อนไหวร่างกายได้ช้าลง กำลังน้อยลง การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุเกิดโรคร้าย และเจ็บป่วยได้ง่าย มีระยะเวลาการเจ็บป่วยที่ยาวนานหรือมีภาวะทุพพลภาพ ทำให้เกิดปัญหาแก่ตัวผู้สูงอายุ ต่อครอบครัวมีปัญหา ด้านค่าใช้จ่ายและสังคมตามมา (ประเสริฐ อัสสันตชัย, 2554)

ดังนั้นการดูแลร่างกายจึงมีความสำคัญเทียบเท่ากับการฝึกซ้อม ตัวอย่างเช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร และการเจริญเติบโตของร่างกาย หากผู้ชั้บร็องยังอยู่ในวัยเด็ก วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ จะยังไม่พบเจอปัญหาทางด้านร่างกายมากนัก วัยที่มีโอกาสจะพบเจอกับอุปสรรคทางด้านร่างกายได้มากที่สุดคือ วัยสูงอายุ เพราะในผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่วว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพทางร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว เป็นต้น (จันทนา รัตนฤทธิชัย, 2530)

ศศิธร อิวจันทิก (2563) จากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นผลทำให้ดูแลการเจริญเติบโตลดลง แต่ความเสื่อมโทรมของร่างกายเพิ่มมากขึ้น จึงทำให้ผู้สูงอายุส่วนมากเลือกที่จะไม่ทำกิจกรรมหรือการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ดังนั้นจึงทำให้สภาพร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพคงที่ และถดถอยลงมาเรื่อย ๆ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุนั้นหากได้รับดูแลอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้สูงอายุนั้นใช้ชีวิตในบั้นปลายได้อย่างมีความสุข

1.7.3 การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ

เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นช่วงวัยที่เริ่มห่างจากสังคม ภาระหน้าที่บทบาททางสังคมจะลดลง ประกอบกับปัจจุบันสังคมครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป จากครอบครัวขยายกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น เมื่อบุตรหลานโตขึ้นต่างก็แต่งงานแยกย้ายไปสร้างครอบครัว ทำให้ผู้สูงอายุบางกลุ่มต้องอาศัยอยู่เพียงลำพัง กิจกรรมในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป มีการจ้างวานพี่เลี้ยงหรือแม่บ้านเพื่อคอยดูแลผู้สูงอายุกันมากขึ้น จากบทบาทที่ผู้สูงอายุเคยเป็นผู้นำครอบครัว เป็นผู้ให้คำแนะนำปรึกษาและช่วยดูแลเลี้ยงดูบุตรหลาน เคยเป็นหัวหน้าครอบครัวได้เปลี่ยนแปลงไปเป็นเพียงผู้อาศัย ผู้ได้รับการดูแลแทนหรือเป็นสมาชิกของครอบครัวเท่านั้น และเมื่อสมรรถภาพทางร่างกายลดลง ต้องหยุดทำงานนอกบ้านหรืออยู่เฉย ๆ กับบ้าน จากเคยหารายได้ด้วยตนเอง รายได้ก็ลดลงเหลือเพียงบางส่วนหรือผู้สูงอายุบางรายไม่มีรายได้เลย ภาระหน้าที่หรือบทบาททางสังคมลดน้อยลงทำให้ผู้สูงอายุได้ถอยห่างออกจากสังคม และพึ่งพาลูกหลานเป็นหลัก สิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียด รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า และเป็นภาระของผู้อื่น

1.8 แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

1.8.1 คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2540) ได้ให้ความหมายของ “คุณภาพชีวิต” ว่า หมายถึง การดำรงชีวิตของมนุษย์ในระดับที่เหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ องค์ประกอบของความเป็นพื้นฐานที่เหมาะสม อย่างน้อยก็ว่าจะมีอาหารที่เพียงพอ มีเครื่องนุ่งห่ม มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม มีสุขภาพกายและจิตใจดี ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งได้รับการบริการพื้นฐานที่จำเป็น ทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม เพื่อประกอบการดำรงชี้อย่างยุติธรรม

คุณภาพชีวิต หมายถึง ระดับการมีชีวิตที่ดี มีความสุขและความพึงพอใจในชีวิตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์และการดำเนินชีวิตของปัจเจกบุคคลในสังคมเป็นการประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม สิ่งแวดล้อม ภายใต้วฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละคน และหมายถึงการมีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีที่เหมาะสมแต่ละบุคคลทั้งในด้านนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งในปัจจุบัน การศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตได้เป็น 2 ด้าน คือ ข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัยและอัตวิสัย การศึกษาทางด้านภาวะวิสัยเป็นการศึกษาบนพื้นฐานของข้อมูลทางด้านรูปธรรมที่มองเห็นได้ นับได้หรือวัดได้ การศึกษาทางด้านอัตวิสัยนั้นมีองค์ประกอบ 4 ด้าน คือ ด้านสุขภาพทางกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลัง ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับ การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าคุณได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมด้วย การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอยู่อย่างอิสระไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดีปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวกมีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น ตามสภาพความเป็นจริงของสังคมในขณะนั้น ๆ โดยเชื่อว่าการปลูกฝังและการปรับเปลี่ยนการกระทำของบุคคล ให้เหมาะสมมีอิทธิพลต่อคุณภาพชีวิตด้วย (ศิรินุช ฉายแสง, 2553)

คุณภาพชีวิตตามแนวความคิดของ World Health Organization : Quality of Life คือ ความรู้สึกพอใจของผู้สูงอายุต่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดของบุคคล ซึ่งได้จากการดำรงชีวิตอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความสุข มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและสังคมที่ตนอยู่ได้อย่างดี ขณะเดียวกันก็สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการใช้ศักยภาพ

ส่วนบุคคล สร้างสรรค์พัฒนาตนเองและสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข จากแนวคิดจะประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับความเป็นอิสระของบุคคล ด้านสัมพันธภาพกับสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อส่วนบุคคล (World Health Organization : Quality of Life, 1998 อ้างถึงใน ชลกร ศิริวรรณ และทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2556)

คุณภาพชีวิต หมายถึง การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข เหมาะสม ไม่เป็นภาระพึ่งพิงต่อผู้อื่น ไม่ก่อปัญหาในสังคม มีความพึงพอใจในการดำเนินชีวิตที่มีความสุขทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคมที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคมสามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้อง ภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ (ศิริลักษณ์ รื่นวงศ์, 2557)

คุณภาพชีวิต หมายถึง ความพอใจในชีวิตด้านร่างกายและจิตใจ สามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ตามบทบาทหน้าที่ของร่างกาย มีภาวะทางอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี สามารถปรับตัว และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเหมาะสม เป็นต้น (ชุตติเดช เจียนดอน, 2554)

ศรีเมือง พลั่งฤทธิ์ (2557, อ้างถึงใน จิราภรณ์ เกษร, 2560) สรุปความหมายของคุณภาพชีวิตว่า หมายถึง ความพึงพอใจความเป็นอยู่ที่ดี มีความสุข มีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี มีอาหารการกินดี มีสิ่งของหรือเงินใช้ ตามความจำเป็น อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

พัตชานันท์ ผลทิม (2552, อ้างถึงใน ณรงค์ คุณสุข, 2559) ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตว่าเป็นความพึงพอใจในชีวิต ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ภาวะสุขภาพที่ดี การปรับตัวมีประสิทธิภาพ ความสุขสบายทางกายและใจ ชีวิตที่มีความหมายและมีคุณค่า และภาระหน้าที่ของบุคคล

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน (จิราภรณ์ เกษร, 2560)

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึกสุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดของร่างกายได้ การรับรู้ถึงความสามารถหรือศักยภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้เรื่องการนอนหลับและพักผ่อน ซึ่งการรับรู้เหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าคุณไม่ต้องการพึ่งยาหรือการรักษาทางการแพทย์อื่น ๆ

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิการตัดสินใจ และความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตนเองที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านจิตวิญญาณ การให้ความหมายของชีวิต และความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านสังคม (Social Relationship) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งในเรื่องการรับรู้อารมณ์เพศหรือการมีเพศสัมพันธ์

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าคุณมีชีวิตอย่างไร มีความปลอดภัยและความมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพ และสังคมสงเคราะห์ การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสันทนาการและมีกิจกรรมในเวลาว่าง

จากที่กล่าวมานั้น ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่ใช่แค่รัฐบาลที่เตรียมความพร้อมการรับมือการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ รวมถึงบุตรหลานบุคคลรอบข้าง และสังคมที่ต้องเตรียมตัวรับมือเช่นกัน

ตัวชี้วัดคุณภาพชีวิต ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ 1) ระดับมหภาค ใช้ตัวชี้วัดทางวัตถุวิสัย (Objective Indicators) ได้มาจากการสำรวจ วิเคราะห์ และสังเคราะห์จากข้อมูลทุติยภูมิ ซึ่งรวบรวมมาจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลดังกล่าว เช่น ข้อมูลทางด้านสาธารณสุข ด้านการศึกษา ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ด้านแรงงาน ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสาธารณสุขโรค และด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นตัวชี้วัดทางด้านวัตถุวิสัยให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของคนไทยที่ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากบทบัญญัติในรัฐธรรมนูญ และการดำเนินการของรัฐ 2) ระดับปัจเจกบุคคลใช้ตัวชี้วัดทางอัตวิสัย (Subjective Indicators) ในเรื่องคุณภาพชีวิตไว้ด้วยกัน 5 มิติ คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านการทำงาน 2) คุณภาพชีวิตด้านครอบครัว 3) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและความเครียด 4) คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม และ 5) คุณภาพชีวิตด้านชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน (รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย, 2560) คุณภาพชีวิตคนในการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของคนไทยประกอบด้วยการศึกษาคุณภาพชีวิตของบุคคลโดยใช้ตัวชี้วัดทางอัตวิสัย (Subjective Indicators) และตัวชี้วัดทางวัตถุวิสัย (Objective Indicators) ซึ่งได้จากการรวบรวมข้อมูลทุติยภูมิจากหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตคนนั้น ประกอบด้วย คือ 1) คุณภาพชีวิตด้านการทำงานหมายถึง ความพึงพอใจที่บุคคลมีต่องานหรืออาชีพที่ทำอยู่ในปัจจุบัน และมีความสุขจากการทำงานนั้น ความพึงพอใจต่องานครอบคลุมมิติต่าง ๆ เช่น ความมั่นคงของงาน รายได้จากการทำงาน ความปลอดภัยในการทำงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับงาน ความต้องการที่จะทำงานนั้นต่อไปเรื่อย ๆ 2) คุณภาพชีวิตด้านครอบครัวหมายถึง การรับรู้ภาวะความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคลในครอบครัวในลักษณะของการที่บุคคลในครอบครัวมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เช่น มีการปรึกษาหารือเพื่อแก้ไขปัญหาาร่วมกัน การดูแลสมาชิกในครอบครัวที่เจ็บป่วยหรือช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ การช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว การอยู่พร้อมหน้ากันทั้งครอบครัวในโอกาสสำคัญต่าง ๆ เป็นต้น 3) คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพและความเครียด หมายถึง การมีอาการทางด้านร่างกายและจิตใจที่บ่งบอกถึงภาวะ

ของสุขภาพทางกาย ได้แก่ การเจ็บป่วยและภาวะความเครียดของจิตใจ คือ ความวิตกกังวลที่บุคคลรับรู้ อันเนื่องมาจากเหตุการณ์หรือสภาวะการณ์ต่าง ๆ 4) คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อม หมายถึง ความรู้สึกทางกายและจิตใจเกี่ยวกับการได้รับผลกระทบจากมลภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นบริเวณใกล้บ้าน 5) คุณภาพชีวิตด้านชีวิตความเป็นอยู่ประจำวัน หมายถึง ความพึงพอใจต่อการได้รับบริการที่ดีจากภาครัฐในด้านการศึกษา คมนาคม สาธารณสุข สาธารณูปโภค ความปลอดภัยในชีวิต ทรัพย์สิน รวมทั้งความพึงพอใจในด้านราคาสินค้าอุปโภคบริโภค และค่าใช้จ่ายด้านสาธารณูปโภคที่เป็นอยู่ด้วย (สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, 2553)

1.8.2 เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต

องค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทยเป็นเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตที่พัฒนามาจากกรอบแนวคิดของคำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง การประเมินค่าที่เป็นจิตพิสัย (Subjective) ผังแน้อยู่กับทางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อม เพราะฉะนั้นนิยามของ QOL จะเน้นไปที่การรับรู้ในเรื่องคุณภาพชีวิตของผู้ตอบ ไม่ได้คาดหวังที่จะเป็นวิธีการที่จะวัดในรายละเอียดของอาการโรคหรือสภาพต่าง ๆ แต่ถือเป็นการประเมินผลของโรคและวิธีการรักษาที่มีต่อคุณภาพชีวิต เป็นเครื่องชี้วัดที่พัฒนามาจากเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก 100 ข้อ โดยทำการเลือกคำถามมาเพียง 1 ข้อ จากแต่ละหมวดใน 24 หมวด และรวมกับหมวดที่เป็นคุณภาพชีวิตและสุขภาพทั่วไปโดยรวมอีก 2 ข้อคำถาม หลังจากนั้นคณะทำงานพัฒนาเครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อฉบับภาษาไทย ได้ทบทวนและปรับปรุงภาษาในเครื่องมือ WHOQOL-BREF โดยผู้เชี่ยวชาญทางภาษาแล้วนำไปทดสอบความเข้าใจภาษากับคนที่มีพื้นฐานแตกต่างกัน นำมาปรับปรุงข้อที่เป็นปัญหาแล้วทดสอบซ้ำ ทำเช่นนี้อยู่ 3 รอบ การศึกษาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยมีค่าความเชื่อมั่น Cronbach's Alpha Coefficient เท่ากับ 0.8406 ค่าความเที่ยงตรงเท่ากับ 0.6515 โดยเทียบกับแบบวัด WHOQOL-100 ฉบับภาษาไทยที่ WHO ยอมรับอย่างเป็นทางการ เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต WHOQOL-BREF-THAI ประกอบด้วยข้อคำถาม 2 ชนิด คือ แบบภาวะวิสัย (Perceived Objective) และอัตวิสัย (Self-Report Subjective) ประกอบด้วยองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย (Physical Domain) ด้านจิตใจ (Psychological Domain) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships) และด้านสิ่งแวดล้อม (Environment) (สุวัฒน์ มหัตถ์นิรันดร์กุล และคณะ, 2545)

แบบวัดคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ Short-Form 36 (SF-36) สร้างขึ้นและพัฒนาโดย The Medical Outcome Trust ของประเทศสหรัฐอเมริกา ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับสุขภาพโดยแบ่งเป็น 8 มิติ รวม 35 ข้อ ได้แก่ 1) มิติด้านการทำหน้าที่ของร่างกาย (Physical Functioning) 2) มิติด้านการทำหน้าที่ตามบทบาท (Role Functioning) 3) มิติด้านความเจ็บปวดทางร่างกาย (Body Pain) 4) มิติด้านการรับรู้สุขภาพทั่วไป (General Health Perception) 5) มิติด้านการทำหน้าที่ทางสังคม (Social Functioning) 6) มิติด้านพลังกำลัง (Vitality) 7) มิติด้านภาวะทางอารมณ์ (Emotional) 8) มิติด้านสุขภาพจิตทั่วไป (General Mental Health) และข้อคำถามเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตโดยรวมอีก 1 ข้อ รวม 36 ข้อ SF-36 ถูกแปลและนำไปใช้มากกว่า 14 ภาษา

รวมทั้งภาษาไทยเป็นเครื่องมือที่กระชับและครอบคลุมเกี่ยวกับสภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ผลลัพธ์แสดงเป็นค่าคะแนนซึ่งคะแนนสูงแสดงว่ามีสุขภาพดี

ข้อดีของ SF-36 (44)

1. มีองค์ประกอบครอบคลุมความหมายของคุณภาพชีวิต
2. ใช้ได้กับกลุ่มประชากรที่อยู่ในภาวะเจ็บป่วยหรือพิการ
3. ใช้ในการประเมินคุณภาพชีวิตภายหลังการได้รับการรักษาจากระบบบริการสุขภาพในสภาวะต่าง ๆ

ข้อจำกัดของ SF-36 (44)

1. เป็นการประเมินการรับรู้ของแต่ละบุคคล
2. ไม่เหมาะสมกับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มประชากรที่อยู่ในการเจ็บป่วยที่แตกต่างกันมาก

ในปี พ.ศ.2539 เครื่องมือชี้วัดคุณภาพชีวิต SF-36V1.0 (44) ซึ่งได้มีการพัฒนาเป็น SF-36V2.0 โดยการเรียบเรียงคำถามใหม่ให้เข้าใจง่ายขึ้น และเปลี่ยนเป็น 5 ตัวเลือก แล้วนำไปเปรียบเทียบกับ SF-36V1.0 โดยทดสอบความเที่ยงกับหลายประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา แคนาดา พบว่า SF-36V2.0 มีค่าความเที่ยงมากกว่า SF-36V1.0 และพบว่า SF-36V2.0 สามารถนำไปใช้ได้หลากหลายไม่มีข้อจำกัดด้านวัฒนธรรม การวัดคุณภาพชีวิตเป็นการวัดผลได้จากการรักษาที่บุคลากรทางการแพทย์ให้ความสำคัญมากขึ้น แบบสอบถาม SF-36 ฉบับภาษาไทยเป็นเครื่องมือที่นำไปใช้วัดผลกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เนื่องจากมีเนื้อหาที่ครอบคลุมและสามารถอธิบายเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านและในภาพรวมได้เป็นอย่างดี (ชุตติเดช เจริญดอน, 2554)

1.9 นโยบายและมาตรการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศไทย

1.9.1 นโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2561) ได้กล่าวว่า นโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ คณะรัฐมนตรีโดยนายกรัฐมนตรี (พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา) ได้แถลงนโยบายต่อสภานิติบัญญัติแห่งชาติ เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2557 ได้กำหนดนโยบายการบริหารราชการแผ่นดิน 11 ด้าน ประกอบด้วย

- (1) การปกป้องและเชิดชูสถาบันพระมหากษัตริย์
- (2) การรักษาความมั่นคงของรัฐ และการต่างประเทศ
- (3) การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ
- (4) การศึกษาและการเรียนรู้ การทะนุบำรุงศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม
- (5) การยกระดับคุณภาพบริการด้านสาธารณสุข และสุขภาพของประชาชน
- (6) การเพิ่มศักยภาพทางเศรษฐกิจของประเทศ
- (7) การส่งเสริมบทบาท และการใช้โอกาสในประชาคมอาเซียน

(8) การพัฒนาและส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การวิจัยและพัฒนา และนวัตกรรม

(9) การรักษาความมั่นคงของฐานทรัพยากร และการสร้างสมดุลระหว่างการอนุรักษ์กับการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน

(10) การส่งเสริมการบริหารราชการแผ่นดินที่มีธรรมาภิบาล และการป้องกันปราบปรามการทุจริต และประพฤติมิชอบในภาครัฐ

(11) การปรับปรุงกฎหมายและกระบวนการยุติธรรม โดยนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ คือ นโยบายด้านที่ 3 การลดความเหลื่อมล้ำของสังคมและการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ ดังนี้

ข้อที่ 3 ในระยะต่อไป จะพัฒนาระบบการคุ้มครองทางสังคม ระบบการออมและระบบสวัสดิการชุมชนให้มีประสิทธิภาพและมีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น รวมทั้งการดูแลให้มีระบบการกักขังที่เป็นธรรม และการสงเคราะห์ผู้ยากไร้ตามอัตภาพ พัฒนาศักยภาพ คุ้มครองและพิทักษ์สิทธิ จัดสวัสดิการช่วยเหลือ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ด้อยโอกาส ผู้พิการ ผู้สูงอายุ สตรี และเด็ก

ข้อที่ 4 เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต โดยจัดเตรียมระบบการดูแลในบ้าน สถานพักฟื้น และโรงพยาบาลที่เป็นความร่วมมือของภาครัฐ ภาคเอกชน ชุมชน และครอบครัว รวมทั้งพัฒนาระบบการเงินการคลังสำหรับการดูแลผู้สูงอายุ มติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 8 พฤษภาคม 2559 มีนโยบายให้ดำเนินการมาตรการให้เงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพแก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ตามโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ โดยกำหนดแหล่งที่มาของเงินเป็น 2 ส่วน คือ เงินภาษีสรรพสามิตในส่วนของสินค้าสุราและยาสูบ ในอัตราร้อยละ 2 แต่ไม่เกิน 4,000 ล้านบาทต่อปี และจากการบริจาคเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ โดยจะนำส่งเงินดังกล่าวเข้ากองทุนผู้สูงอายุ และส่งต่อให้ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย ตามโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐโดยผ่านบัตรสวัสดิการแห่งรัฐต่อไป ซึ่งมาตรการดังกล่าว มีมติคณะรัฐมนตรีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1) มติคณะรัฐมนตรี 23 พฤษภาคม 2560 เห็นชอบในหลักการให้กระทรวงการคลังดำเนินการให้เงินช่วยเหลือเพื่อการยังชีพแก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย โดยให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยในโครงการลงทะเบียนเพื่อสวัสดิการแห่งรัฐ

2) มติคณะรัฐมนตรี 1 สิงหาคม 2560 เรื่อง อนุมัติหลักการ (ร่าง) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ ..) พ.ศ. โดยในการแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ ดังกล่าวได้มีการบัญญัติเรื่อง การจ่ายเงินสงเคราะห์เพื่อการยังชีพแก่ผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย การเพิ่มบทบาทผู้ดูแลเกี่ยวกับที่มาของเงินกองทุนผู้สูงอายุ (ร่าง) พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ (ฉบับที่ ..) พ.ศ. จะมีผลบังคับใช้ 30 วัน ถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษา

3) มติคณะรัฐมนตรี 7 พฤศจิกายน 2560 เรื่อง แนวทางการดำเนินโครงการบริจาคเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุเข้ากองทุนผู้สูงอายุ

3.1) เห็นชอบให้ดำเนินโครงการภายใต้ชื่อ “โครงการบริจาคเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุ เข้ากองทุนผู้สูงอายุ” โดยให้เริ่มโครงการตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2560

3.2) มอบหมายให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์เป็นเจ้าภาพ กรมธนารักษ์จัดทำเหรียญเชิดชูเกียรติ และจัดส่งให้ผู้บริจาคเบี้ยยังชีพผู้สูงอายุตามโครงการ โดยงบประมาณที่ใช้ ในการดำเนินโครงการ ให้กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ขอทำความเข้าใจกับ สำนักงานงบประมาณตามความจำเป็นเหมาะสม และสอดคล้องกับกำหนดเวลาที่จะมอบเหรียญเชิดชูเกียรติ ให้กับผู้บริจาคเบี้ยยังชีพ

3.3) ให้คณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติเร่งพิจารณากำหนดหลักเกณฑ์ วิธีการและ เงื่อนไขในการจัดสรรเงินช่วยเหลือผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อยให้แล้วเสร็จโดยเร็ว โดยคำนึงถึงความเหมาะสมคุ้มค่า และเป็นไปตามแนวทางที่คณะรัฐมนตรีได้มีมติไว้เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2560 เรื่องมาตรการรองรับ สังคมผู้สูงอายุแบบบูรณาการ

สำนักงานวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน (สำนักงานวิจัยและพัฒนาาระบบสุขภาพชุมชน สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล, 2554 อ้างถึงใน วรรณษา วงษ์เส็ง, 2558) ได้กล่าวไว้ว่า นโยบายหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเอื้อให้เกิดรูปแบบหน่วยบริการปฐมภูมิที่หลากหลาย รวมทั้งส่งเสริมบทบาท การมีส่วนร่วมในการสนับสนุนงบประมาณ และจัดบริการผู้สูงอายุสำหรับภาคเอกชนและองค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น นอกจากนี้ นโยบายการกระจายอำนาจทำให้ท้องถิ่นมีบทบาทในการเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพชุมชน มีบทบาทสนับสนุนและเสริมพลังอำนาจแก่ชุมชนได้เพิ่มมากขึ้น หน่วยบริการปฐมภูมิ ซึ่งกระจายในทุกตำบล ต่างมีบทบาทสูงภายใต้สถานการณ์ผู้สูงอายุที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น และมีปัญหาสุขภาพเรื้อรัง ทำให้ต้องการบริการ ที่จำเพาะมากขึ้น รวมทั้งต้องเป็นบริการที่ต่อเนื่อง ครอบคลุมทั้งที่หน่วยบริการ ที่บ้านและในชุมชน กลุ่มที่มีภาวะ พึ่งพิงจะต้องการการดูแลเฉพาะและจำเป็นต้องทำงานเชื่อมโยงร่วมกับหน่วยงานอื่นอย่างบูรณาการ

นโยบายและมาตรการสำหรับผู้สูงอายุโดยองค์การอนามัยโลกได้ให้ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ที่เน้นความสำคัญของแนวคิดสามเสาหลักของการสูงวัยอย่างมีพลัง ได้แก่ เสาหลักด้านสุขภาพ เสาหลักด้าน การมีส่วนร่วม และเสาหลักด้านความมั่นคง ข้อเสนอแนะเหล่านี้สามารถใช้ได้กับประชากรทุกกลุ่มอายุ ในขณะเดียวกัน ข้อเสนอแนะบางข้อมุ่งไปยังทั้งกลุ่มประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุและผู้ที่เป็นผู้สูงอายุแล้ว สามารถสรุปได้ ดังนี้ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2562)

1.9.2 นโยบายด้านสุขภาพ

1. ป้องกันและลดภาวะโรคที่เกิดจากความพิการ โรคเรื้อรัง และการตายก่อนวัยอันสมควร
2. ลดปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับโรคสำคัญ และเพิ่มปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพตลอดเส้นทางชีวิต
3. พัฒนาความต่อเนื่องของระบบบริการสุขภาพและสังคมที่มีราคาเหมาะสม เข้าถึงได้อย่างมีคุณภาพสูง และเหมาะสมกับคนทุกวัย ซึ่งตรงกับความต้องการและสิทธิของทั้งชายและหญิงเมื่ออายุมากขึ้น

4. จัดให้มีการฝึกอบรมและการศึกษาแก่ผู้ดูแลผู้สูงอายุ

1.9.3 นโยบายด้านการมีส่วนร่วม

1. จัดให้ผู้สูงอายุทุกคนมีโอกาสในการศึกษาและเรียนรู้ตลอดเส้นทางชีวิต

2. รับรู้และทำให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างมีพลังของคนในกิจกรรมพัฒนาเศรษฐกิจ การทำงานทั้งในระบบและนอกระบบ และกิจกรรมอาสาสมัครต่าง ๆ ให้สอดคล้องและเป็นไปตามความสามารถความชอบและความต้องการของแต่ละบุคคลตลอดเวลาที่ผู้คนเจริญวัยขึ้น

3. ส่งเสริมให้ผู้คนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในชีวิตครอบครัวและชุมชนตลอดเวลาที่เจริญวัยขึ้น

1.9.4 นโยบายด้านความมั่นคง

1. ให้มีหลักประกันในการคุ้มครองความปลอดภัยและศักดิ์ศรีเกียรติภูมิของผู้สูงอายุ โดยคำนึงถึงความต้องการและสิทธิด้านความมั่นคงทางกาย การเงิน และสังคมเมื่อคนที่มีอายุสูงขึ้นเรื่อย ๆ

2. ลดความเหลื่อมล้ำในสิทธิ์ที่เกี่ยวกับความมั่นคงและความจำเป็นของสตรีสูงอายุ จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยในปีก่อน ๆ ได้มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและมาตรการต่าง ๆ เพื่อรองรับการเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในเวลาอีกไม่กี่ปีข้างหน้า มีข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและมาตรการเหล่านั้นยังต้องดำเนินการต่อไปและมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมบางประการ สรุปได้ ดังนี้

1.9.5 นโยบายสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่อยู่อาศัยที่ช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี

1. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุคงอยู่ในที่อยู่อาศัยเดิมในครอบครัว ชุมชนและสิ่งแวดล้อมที่ตนคุ้นชินโดยปรับปรุงสถานที่และก่อสร้าง ทั้งภายในบ้านและภายนอกบ้านให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ

2. สนับสนุนคนในครอบครัวที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ เช่น ให้ข้อมูลข่าวสาร และให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุ

3. ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเครือข่ายในชุมชนมีส่วนร่วมในการสร้างกลไกเฝ้าระวังและดูแลผู้สูงอายุ เช่น มีระบบอาสาสมัครเยี่ยมบ้านศูนย์ดูแลผู้สูงอายุกลางวัน

4. ส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและชุมชนปรับปรุงสิ่งแวดล้อม และจัดบริการสาธารณะ โดยเฉพาะการขนส่งสาธารณะที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตนอกบ้านของผู้สูงอายุ

5. ยกระดับมาตรฐานของที่อยู่อาศัยไม่ว่าจะดำเนินการโดยรัฐหรือเอกชนสำหรับผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องไปอยู่ในที่อยู่อาศัยใหม่

1.9.6 นโยบายสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี

1. สร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงอายุในการปกป้องตนเองจากภัยรอบด้าน โดยการให้ข่าวสารความรู้ รวมทั้งพัฒนาเครื่องมือกลไกเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัยและมีศักดิ์ศรี

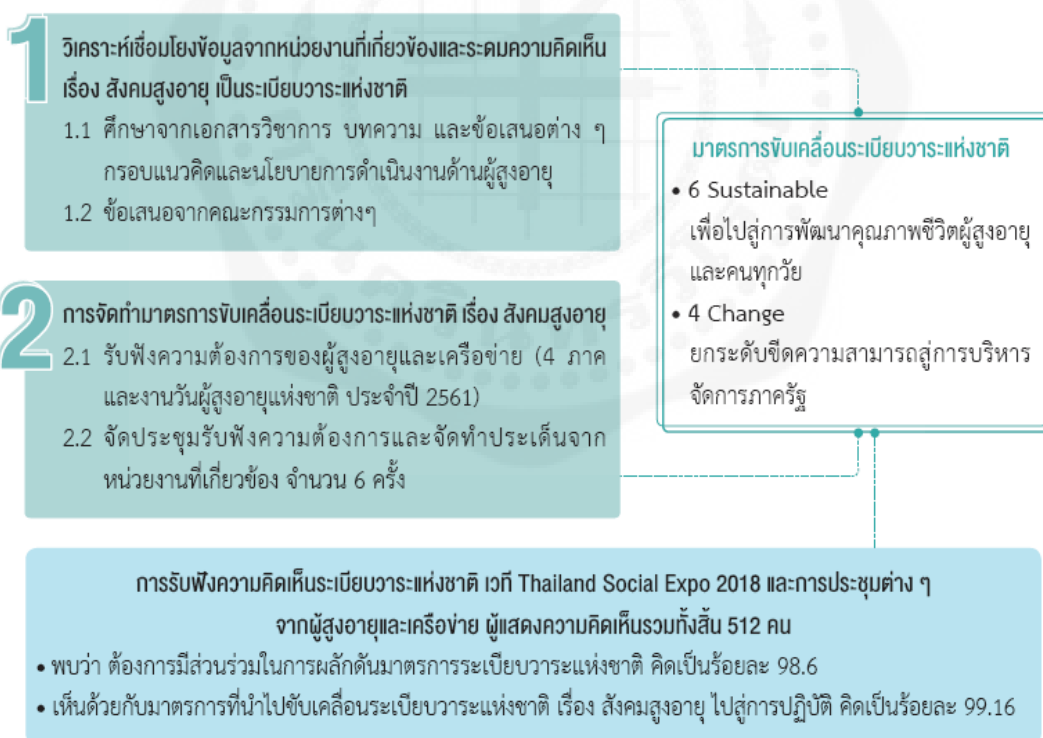
2. ลด “มายาคติ” หรือแนวคิดเชิงลบต่อผู้สูงอายุในหมู่ประชากรทุกเพศทุกวัย

3. สนับสนุนให้กลุ่มชมรมผู้สูงอายุมีบทบาทและเข้มแข็ง

4. ให้ทุกหน่วยงานครอบครัวหรือสถาบันการศึกษามีส่วนร่วมรณรงค์ให้ประชากรมีค่านิยมเอื้ออาทร เห็นคุณค่า และแสดงความกตัญญูทวดเวทิต่อผู้สูงอายุ

1.9.7 นโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน

1. ส่งเสริมให้มีการจ้างงานผู้สูงอายุ
2. สร้างมโนทัศน์ใหม่เกี่ยวกับนิยามผู้สูงอายุ เพื่อให้สังคมเห็นว่าผู้สูงอายุยังมีพลังและมีศักยภาพ เป็นผู้ผลิตในตลาดแรงงานได้
3. ปรับแก้ระเบียบกฎเกณฑ์ กฎหมายที่เป็นอุปสรรคต่อการจ้างงานผู้สูงอายุ รวมทั้งขยายเวลาเกษียณของข้าราชการและรัฐวิสาหกิจ
4. ส่งเสริมให้ประชากรมีความรู้ และการวางแผนการออมเงินและใช้จ่ายอย่างประหยัด เพื่อเป็นเงินออมไว้ใช้จ่ายยามชราภาพ
5. สนับสนุนให้กองทุนการออมแห่งชาติมีความเข้มแข็ง และมีการบริหารจัดการที่ดี
6. มุ่งพัฒนาระบบบำนาญให้ครอบคลุมผู้สูงอายุอย่างถ้วนหน้ารวมทั้งปรับระบบเบี้ยยังชีพให้เหมาะสมกับค่าครองชีพในภาวะเงินเฟ้อที่สูงขึ้น



ภาพที่ 4 กระบวนการจัดทำมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ
ที่มา: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562)



ภาพที่ 5 มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ
 ที่มา: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2562)

1.10 ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้แก่ ทฤษฎีทางชีววิทยาที่อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามทางด้านจิตใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และทฤษฎีทางสังคมวิทยา มีรายละเอียด ดังนี้

1.10.1 ทฤษฎีทางชีววิทยาที่อธิบายถึงการสูงอายุ

ทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) ได้อธิบายถึงกระบวนการทางสรีรวิทยา และการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรค พบว่า ในทุกระดับของชีววิทยา ตั้งแต่เซลล์เนื้อเยื่ออวัยวะระบบอวัยวะจะต้องมีการเสื่อมและมีการตายเกิดขึ้น ซึ่งมนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบใหญ่ ๆ 3 อย่าง คือ เซลล์ที่สามารถเพิ่มตัวเองตลอดชีวิต เซลล์ที่ไม่สามารถแบ่งตัวเอง และองค์ประกอบอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เซลล์ สามารถแบ่งออกได้ 3 ทฤษฎี (นัสรียา สือมะ, 2557) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ทฤษฎีด้านพันธุกรรม (Genetic Theory) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ประกอบด้วย

1.1) ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution Theory) หรือทฤษฎีเซลล์ (Cell Theory) ร่วมกันอธิบายว่าสิ่งมีชีวิตต่างก็มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการตลอดเวลา

1.2) ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (Biological Clock) หรือทฤษฎีการถูกกำหนด (Programming Aging Theory) อธิบายว่าอายุขัยของคนถูกกำหนดไว้แล้วโดยรหัสทางพันธุกรรม (Gene) ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็มีอายุยืนยาวตามไปด้วย ทฤษฎีนี้เชื่อว่านาฬิกาชีวิตจะอยู่ในนิวเคลียส และโปรโทพลาสซึมของเซลล์ในร่างกาย

1.3) ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation Theory) เกิดจากการได้รับรังสีที่ละเล็กทีละน้อยเป็นประจำจนเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA (Deoxyribonucleic Acid) และเกิดการผันแปรของเซลล์หรืออวัยวะในระบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) เกิดมีโรคภัยไข้เจ็บหรือเกิดมะเร็ง

1.4) ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของเซลล์ (Error Theory) หรือทฤษฎีโมเลกุล (Molecular theory) อธิบายว่า ความแก่เกิดจากนิวเคลียสของเซลล์มีการถ่ายทอด DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิม ทำให้เซลล์ใหม่ที่ได้ออกต่างไปจากเดิมและกลายเป็นสิ่งแปลกปลอม ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มมาต่อต้าน เป็นผลให้เซลล์เสื่อมสลายและทำหน้าที่ไม่ได้

2) ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory) อธิบายกระบวนการชราว่า เมื่ออวัยวะมีการใช้งาน ย่อมจะมีความเสื่อมเกิดขึ้น ทฤษฎีในกลุ่มนี้ประกอบด้วย

2.1) ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ความแก่เป็นกระบวนการเกิดขึ้นเอง เมื่ออวัยวะมีการใช้งานมาก ย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้นข้อจำกัดของทฤษฎีนี้คือ อวัยวะส่วนใดของร่างกายที่ไม่ค่อยได้ทำงานจะเสื่อมสภาพไปก่อนในขณะที่อวัยวะส่วนอื่น ๆ ที่ทำงานกลับขยายใหญ่ขึ้น อย่างไรก็ตามทฤษฎีสนับสนุนด้วยว่าขณะที่เซลล์ถูกใช้งานจะเกิดการผลิสารแล้วใช้ เช่น การเสื่อมของไขมัน (Lipofuscin) สะสมไว้สารนี้เองเป็นโปรตีนที่เหลือใช้จากการเผาผลาญอาหาร (Lipoprotein) ซึ่งจะมีคุณสมบัติไม่ละลาย หน้าที่ไม่ทราบชัดเจนในวัยสูงอายุจะมีสารนี้สะสมมากบริเวณ ตับ หัวใจ รังไข่ เซลล์ประสาท และเมื่อมีสารนี้มากถึงระดับหนึ่ง อวัยวะจะไม่สามารถทำงานได้ และมีการเสื่อมถอย

2.2) ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ (Neuroendocrine Theory) เมื่อเข้าสู่วัยชรา การทำงานของระบบประสาทจะลดลง รีเฟล็กซ์ (Reflex) ต่าง ๆ จะเชื่องช้า ความจำจะเสื่อมลง ต่อมไร้ท่อทำงานลดลง เช่น อินซูลิน (Insulin) จะผลิตน้อยลง เกิดเป็นเบาหวานขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

2.3) ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้นการสร้างสารภูมิคุ้มกันตามปกติจะลดลง เพราะอวัยวะที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่าง ๆ เช่น ในกระดูก ต่อมไทมัส ระบบน้ำเหลือง ตับและม้าม เสื่อมสภาพและจะสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเอง (Autoimmune) มากขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ

เจ็บป่วย ซึ่งโรคที่พบได้บ่อย คือ มะเร็ง โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus) ภาวะหลอดเลือดแข็ง (Atherosclerosis) โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) ลิ้นหัวใจรูมาติก (Rheumatic Heart Disease) สาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้ความสามารถในการตอบสนองของระบบภูมิคุ้มกันในผู้สูงอายุลดลง ยังสรุปไม่ได้แน่ชัด แต่ระบบภูมิคุ้มกันที่พบว่ามีเปลี่ยนแปลง ได้แก่ T-Cell Dependent มีหน้าที่ลดลงจึงทำให้เป็นสาเหตุให้มีการเกิดโรคจากพวกมะเร็ง และโรคในระบบอโตอิมมูน แมโครฟาจ (Macrophage) มีหน้าที่ในการป้องกันตนเองต่อสู้กับเชื้อโรคจำนวน Macrophage ไม่ได้ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น B-Cell จำนวนยังคงสูงอยู่แต่การตอบสนองต่อการกระตุ้นของแอนติเจน (Antigen) จำนวนลดลง

3) ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) ทฤษฎีในกลุ่มนี้ประกอบด้วย

3.1) ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) เชื่อว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตาย บุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้เข้าสู่วัยชราได้เร็วขึ้น เมื่อคนอยู่ในภาวะเครียดร่างกายจะตอบสนอง โดยไฮโปทาลามัส และพิทูอิทารีถูกกระตุ้นให้หลั่งอะดรีโนคอร์ติโคโทรฟินฮอร์โมน (Adrenocorticotrophic Hormone) ไปกระตุ้นต่อมหมวกไตชั้นนอก (Adrenal Cortex) และต่อมหมวกไตชั้นใน (Adrenal Medulla) ให้หลั่งสารคอร์ติซอล (Cortisol) อัลโดสเตอโรน (Aldosterone) และอิพิเนฟริน (Epinephrine) ซึ่งจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ในภาวะเครียดได้ แต่ถ้าวางกายต้องเผชิญกับภาวะนี้มาก ๆ อาจเสื่อม และทำงานผิดปกติได้

3.2) ทฤษฎีสะสมของเสีย (Waste Product Accumulation) เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมากขึ้น ของเสียจะถูกสะสมทำให้เซลล์เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น สารที่พบ ได้แก่ การเสื่อมของไขมัน (Lipofuscin) ซึ่งเป็นสารสีดำไม่ละลายน้ำ เป็นสารประกอบจำพวกการเผาผลาญอาหาร (Lipoprotein)

3.3) ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) กล่าวถึงกระบวนการออกซิเดชันของ O_2 ที่ไม่สมบูรณ์ในกระบวนการเผาผลาญ สารจำพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และอื่น ๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free radical substance) ซึ่งสามารถทำลายผนังเซลล์โดยโมเลกุลของอนุมูลอิสระเมื่อแตกออกเป็นอิสระจะจับกับโมเลกุลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของเซลล์เปลี่ยนไป อนุมูลอิสระเกิดได้จากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีก เช่น มลภาวะเป็นพิษ รังสี อาหาร บุหรี่ และเชื่อกันว่าสารจำพวกวิตามิน A, C และ E ช่วยลดการเกิด และการทำงานของสารอนุมูลอิสระ (Free radical) ได้

3.4) ทฤษฎีการเชื่อมไขว้ (The Cross-Linkage Theory) เชื่อว่าเมื่อชราสาร โปรตีนเส้นใย (Fibrous Protein) จะเพิ่มขึ้น และจับตัวกันมากขึ้นทำให้เส้นใยคอลลาเจน (Collagen Fiber) หดตัว ขาดความยืดหยุ่นและจับกันไม่เป็นระเบียบ มีผลให้เซลล์ตายและเสียหน้าที่ กระบวนการนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในระดับ DNA ของเซลล์โดยสารเชื่อมโยงระหว่างโมเลกุล (Cross Link) ที่เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีจะทำให้ DNA มีการเปลี่ยนแปลงและเสื่อม ปัจจุบันเชื่อกันว่าสารเคมีพวก Lathyrogens, Prednisolone และ Penicillamine จะช่วยลดปฏิกิริยาการเกิดสารเชื่อมโยงระหว่างโมเลกุล (Cross Link) ได้นอกจากที่กล่าวมา ยังมีความเชื่อ

ที่เกี่ยวกับรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มีผลต่อความชราและการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีรวิทยาทำให้ผิวหนังเกิดริ้วรอย (Wrinkling) ที่เรียกว่า Solar Elastosis ซึ่งเกิดจากการแทนที่ของคอลลาเจน (Collagen) ด้วยอีลาสติน (Elastin) (ลักษณะเปราะ เทียว แตกเป็นขุย) และยังมีผลให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ด้วย อีกทฤษฎีหนึ่งเชื่อกันว่าภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนทั้งปริมาณและคุณภาพจะช่วยให้ชีวิตยืนยาว

นอกจากนี้ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546) ได้จำแนกทฤษฎีทางชีววิทยา ออกเป็น 9 ทฤษฎี ดังนี้

1) ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน (Collagen) เชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สารที่เป็นส่วนประกอบของคอลลาเจนและโปรตีนเส้นใยจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และเกิดการจับตัวกันมาก ทำให้เส้นใยหดสั้นเข้า ปรากฏรอยย่นมากขึ้น ถ้าอยู่ตรงข้อต่อจะมองเห็นปุ่มกระดูกชัดเจน ซึ่งการจับตัวของเส้นใยจะมีมาก ในช่วงอายุ 30-35 ปี บริเวณที่มีการจับตัว ได้แก่ ผิวหนัง กระดูก กล้ามเนื้อ หลอดเลือด และหัวใจ

2) ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่อมีอายุมากขึ้น ร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันตามปกติน้อยลง พร้อม ๆ กับสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองมากขึ้น ทำให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรคได้ไม่ดี เจ็บป่วยง่ายและภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตัวเองจะไปทำลายเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะเข้าไปทำลายเซลล์ที่เจริญเต็มที่แล้วไม่มีการแบ่งตัวใหม่ เช่น เซลล์สมอง เซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจวายได้ง่าย

3) ทฤษฎีว่าด้วยยีน (Genetic Theory) เชื่อว่าการสูงอายุนั้น เป็นลักษณะที่เกิดตามกรรมพันธุ์ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างอวัยวะบางส่วนของร่างกาย คล้ายคลึงกับหลายช่วงคนเมื่อมีอายุมากขึ้น เช่น ลักษณะศีรษะล้าน ผมหงอกเร็ว

4) ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย (Somatic Mutation and Error Theories) ทฤษฎีแรกกล่าวถึงภาวะการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) ทำให้เกิดการสูงอายุเร็วขึ้น เช่น การได้รับรังสีเล็กน้อยเป็นประจำหรือได้รับขนาดสูงทันที จะมีผลทำให้เซลล์ชีวิตสั้นลง สำหรับทฤษฎีความผิดพลาดเชื่อว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้าง DNA และถูกส่งต่อไปยัง RNA เป็นเอนไซม์ที่เพิ่งสังเคราะห์ใหม่ เอนไซม์ที่ผิดปกติจะผลิตสารภายในเซลล์ จะมีผลต่อกระบวนการเผาผลาญอาจเสื่อมหรือสูญเสียสมรรถภาพถ้าจำนวน RNA ลดลงมากจะมีผลทำให้เสียชีวิต

5) ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย (Wear and Tear Theory) ทฤษฎีนี้เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายเหมือนเครื่องจักรที่เชื่อว่าหลังใช้งานเสร็จแล้วมีการสึกหรอ เช่น ผิวหนังเยื่อบุทางเดินอาหาร เม็ดเลือดแดงมีการสร้างเซลล์ใหม่มาทดแทนเซลล์เก่าที่หายไปอย่างต่อเนื่อง เป็นการชะลอความเสื่อมและถดถอยแต่ในระบบเซลล์อื่น ๆ ส่วนเซลล์ประสาทและเซลล์กล้ามเนื้อจะไม่มีการเพิ่มเซลล์ใหม่ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ การเสริมสร้างจะต่างกับพวกแรก เสริมสร้างเซลล์ภายใน ทำให้ด้อยประสิทธิภาพ ชะลอความเสื่อมและถดถอยได้น้อยกว่า จะเห็นได้ว่าหน้าที่ของร่างกายทั้งโครงสร้างมีการใช้ตลอดเวลาทำให้เกิดการเสื่อมและหมดอายุ ถ้ามีการใช้มาก มีผลทำให้เกิดการเสื่อมเร็วขึ้น

6) ทฤษฎีว่าด้วยการดูดซึมบกพร่อง (Deprivation Theory) เมื่อคนมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้น เนื่องจากความเสื่อมที่เกิดขึ้นที่ผนังเซลล์ของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เป็นผลทำให้การดูดซึมหรือการส่งผ่านออกซิเจนและสารอาหารต่าง ๆ ในเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้รับออกซิเจน สารอาหารไม่เพียงพอ อวัยวะจึงเสื่อมลง

7) ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม (Accumulation Theory) กล่าวว่า ในน้ำเหลืองของคนหรือสัตว์ที่สูงอายุพบว่า มีการสะสมของสารบางอย่าง ซึ่งมีผลทำให้หยุดการเจริญเติบโตของเซลล์ และสารนี้จะไม่พบในน้ำเหลืองของคนหรือสัตว์ที่มีอายุน้อย สารที่สะสมนี้มีผลแทรกแซงกระบวนการเผาผลาญของเซลล์ ทำให้ประสิทธิภาพของการซึมผ่านของผนังเซลล์ลดลงในที่สุด จะทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เริ่มเสื่อมลงและเสียชีวิตในที่สุด

8) ทฤษฎีว่าด้วยสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญ (Free Radical Theory) กล่าวถึงการให้ออกซิเจนของเซลล์และการเผาผลาญพวกโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และอื่น ๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระอันทำลายผนังเซลล์ให้เสื่อมสลายลง สารนี้ถูกเร่งให้เกิดมากขึ้นโดยการฉายรังสี แต่มีสารที่ป้องกันไม่ให้เกิดอนุมูลอิสระ ได้แก่ วิตามินอี โดยไปลดการเผาผลาญ วิตามินเอ วิตามินซี และไนอะซิน และยังช่วยจับสารอนุมูลอิสระอีกด้วย

9) ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) กล่าวว่า ความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันมีผลทำให้เซลล์ตายได้ บุคคลต้องเผชิญความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้บุคคลนั้นย่างเข้าสู่วัยสูงอายุเร็ว



ภาพที่ 6 ลักษณะทางกายภาพของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

สามารถสรุปภาพรวมได้ว่า กระบวนการทางชีววิทยาเกิดจากเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งการสูญเสียความสามารถในการต้านทานโรคเมื่อมีอายุมากขึ้น สภาพร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุ มีความเสื่อมทางด้านร่างกาย การช่วยเหลือตัวเองลดลงไป ซึ่งทฤษฎีทางชีววิทยาไปมีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามทางด้านร่างกาย

1.10.2 ทฤษฎีทางจิตวิทยาความสัมพันธ์กับตัวแปรตามทางด้านจิตใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีทางจิตวิทยา (Psychological Theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกลไกการเจริญทางด้านจิตวิทยา ทฤษฎีนี้เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เป็นการพัฒนาและปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำ และการรับรู้แรงจูงใจ รวมทั้งสังคม ที่อยู่อาศัย และประสบการณ์ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้มีบุคลิกแตกต่างกันไป และมนุษย์จะมีช่วงการเปลี่ยนแปลง คือ ช่วงต่อของชีวิต ซึ่งล้วนแต่เป็นภาวะวิกฤติ การที่บุคคลสามารถผ่านช่วงวิกฤติในชีวิตแต่ละระยะได้ดีเพียงใด ก็จะส่งผลถึงการพัฒนาบุคลิกภาพในอนาคต คือ การเป็นผู้สูงอายุ ด้วยตัวอย่างทฤษฎีทางจิตวิทยา (ทวิศักดิ์ หล้าภูเขียว, 2547; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2553) ได้แก่

1) **ทฤษฎีบุคลิกภาพ (Personality Theory)** กล่าวว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุขหรือความทุกข์ขึ้นอยู่กับภูมิหลังและการพัฒนาจิตของผู้นั้น ถ้าผู้สูงอายุเติบโตด้วยความมั่นคง อบอุ่น มีความรักแบบถ้อยทีถ้อยอาศัย เห็นความสำคัญของคนอื่น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี มักจะเป็นผู้สูงอายุที่ค่อนข้างจะมีความสุข สามารถอยู่ร่วมกับลูกหลานและผู้อื่นได้โดยไม่เดือดร้อน ในทางกลับกัน ถ้าผู้สูงอายุเกิดมาอยู่ร่วมกับใครไม่เป็น ไม่อยากช่วยเหลือผู้อื่น จิตใจคับแคบ ผู้สูงอายุมักจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยมีความสุข

2) **ทฤษฎีของอิริคสัน (Erikson's Epigenetic Theory)** หรือทฤษฎี Psychosocial Developmental Stages อธิบายถึง การพัฒนาของคน ซึ่งแบ่งได้เป็น 8 ระยะ ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยสูงอายุ พัฒนาการในระยะที่ 7 เป็นช่วงของวัยกลางคน และระยะที่ 8 เป็นช่วงของวัยสูงอายุ ซึ่งระยะที่ 7 แบ่งที่ช่วงอายุระหว่าง 40-59 ปี เป็นช่วงวัยที่มีความทะเยอทะยาน มีความคิดสร้างสรรค์ต่าง ๆ ต้องการสร้างความสำเร็จในชีวิต ถ้าประสบความสำเร็จดีจะรู้สึกพอใจในความมั่นคง ภาคภูมิใจ และสืบทอดไปยังรุ่นลูกหลาน แต่ถ้าไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตช่วงนี้ก็จะกลายเป็นคนที่มีชีวิตไม่สดใส เบื่อ ขาดความกระตือรือร้น และขั้นที่ 8 เป็นช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป อิริคสันอธิบายว่า เมื่อถึงขั้นนี้แล้วบุคคลจะต้องพัฒนาความรู้สึกได้ว่าตนได้กระทำกิจต่าง ๆ ที่ควรทำเสร็จสิ้นตามหน้าที่ของตนแล้ว ยอมรับได้ทั้งความสำเร็จ สมหวังและผิดหวัง (ปล่อยวาง) ทำใจยอมรับความรู้สึกของตนเองและผู้อื่นอย่างที่เขาเป็น และมีความพอใจในชีวิตของตน ตรงกันข้ามกับผู้สูงอายุที่จมอยู่กับความหลัง อาลัยอาวรณ์ ยอมรับอดีตไม่ได้ (ปล่อยวางไม่สำเร็จ) ก็คิดแต่เพียงว่ามีเวลาน้อยลงไปทุกที ไม่สามารถทำอะไรใหม่ ๆ เพื่อแก้ไขอดีตที่ผิดพลาดไป กลัวความตายที่กำลังคืบคลานเข้ามา กลุ่มนี้จะมีความรู้สึกเศร้าสร้อย สิ้นหวัง และหลีกเลี่ยงชีวิต บางรายอาจคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งความพอดีระหว่างความมั่นคงทางใจ และความสิ้นหวัง ทำให้คนเกิดความเฉื่อยฉลาดรู้เท่าทันโลก และชีวิตซึ่งเป็นสิ่งพึงปรารถนา

3) ทฤษฎีของเพค (Peck's Theory) โรเบิร์ต เพค ได้แบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม คือ ผู้สูงอายุวัยต้น อายุ 56-75 ปี และผู้สูงอายุตอนปลาย อายุ 75 ปีขึ้นไป ซึ่งทั้ง 2 กลุ่มมีความแตกต่างกันทั้งทางกายภาพ และทางจิตสังคมซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตสังคมของผู้สูงอายุ 3 ลักษณะ (Eliopoulos, 1995) คือ

(1) Ego Differentiation and Work-Role Preoccupation เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับงานที่ทำอยู่ โดยจะรู้สึกว่าตนยังมีคุณค่าอยู่ ต่อเมื่อบทบาทลดลงหรือเปลี่ยนไปจึงพอใจที่จะหาสิ่งอื่น ๆ มาทำทดแทน (วัยผู้สูงอายุตอนต้น)

(2) Body Transcendence and Body Preoccupation เป็นความรู้สึกที่ผู้สูงอายุยอมรับว่าสภาพร่างกายของตนถดถอยลง และชีวิตจะมีสุขถ้าสามารถยอมรับและปรับความรู้สึกนี้ได้ (อายุที่เพิ่มขึ้น)

(3) Ego Transcendence and Ego Preoccupation เป็นความรู้สึกที่ยอมรับกฎเกณฑ์ และการเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และยอมรับความตายได้โดยไม่รู้สึกหวาดวิตก (วัยผู้สูงอายุตอนปลาย)

4) ทฤษฎีความปราดเปรื่อง (Intelligence Theory) เชื่อว่าผู้สูงอายุที่ยังปราดเปรื่องและคงความเป็นปราชญ์อยู่ได้ เพราะเป็นผู้ที่มีความสนใจในเรื่องต่าง ๆ อยู่เสมอ มีการค้นคว้า และพยายามที่จะเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี มีฐานะเศรษฐกิจพอเป็นเครื่องเกื้อหนุน

อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาอายุยอมรับว่า กระบวนการชราด้านจิตวิทยาสามารถอธิบายได้จากลักษณะทางพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละวัย ซึ่งพิจารณาได้จากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก ดังนี้ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ได้แก่ แรงจูงใจ สติปัญญา ความจำ การรับรู้ การเรียนรู้ และบุคลิกภาพ ทำให้พบว่า ผู้สูงอายุจะมีการผันแปรไปตามการเปลี่ยนแปลงในระดับต่าง ๆ ของร่างกาย ตามที่กล่าวไปแล้วในทฤษฎีทางชีววิทยา มีงานวิจัยยืนยันว่า ผู้สูงอายุมีการเรียนรู้ได้เกือบเท่ากับคนอ่อนวัย แต่ต้องอาศัยเวลานานกว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ คือ ความเครียด ผลจากประสาทและสรีรวิทยา ที่เปลี่ยนแปลงทำให้เสียความจำ ส่วนแรงจูงใจ พบว่า ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องใช้แรงกระตุ้น ในการทำงานมากกว่า บุคคลในวัยอื่น ๆ ปัจจัยภายนอก คือ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพ ได้แก่ พันธุกรรมกับปฏิสัมพันธ์ที่ร่างกาย มีต่อสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม โครงสร้างสังคม

ทฤษฎีทางจิตวิทยา สามารถสรุปได้ว่า การเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพและพฤติกรรมของผู้สูงอายุนั้น เกิดจากการปรับตัวเกี่ยวกับสติปัญญา ความนึกคิด ความจำ การรับรู้ บุคลิกภาพ และการเรียนรู้ ประสบการณ์ ในอดีตของแต่ละบุคคลจะผลักดันให้ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงไปตามเวลา

1.10.3 ทฤษฎีทางสังคมวิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ

ทฤษฎีทางสังคมวิทยา (Sociological Theory) เป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาทของบุคคล สัมพันธภาพ และการปรับตัวทางสังคมในช่วงท้ายของชีวิต หรือเป็นทฤษฎีที่พยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีสถานะทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป ทั้งพยายามที่จะช่วยให้มีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ทฤษฎีนี้เชื่อว่าถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วก็จะทำให้สถานภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ตามไปด้วย และสถานะของผู้สูงอายุในสังคมใดจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับจำนวนของผู้สูงอายุในสังคมนั้น ล้วนแต่มองความสูงอายุกจากสถานภาพทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางลดลง แต่ผู้สูงอายุยังคงต้องการบทบาท เดิม จึงเกิดความเครียดส่งผลให้เกิดการถอนตัวออกจากสังคม แต่การจะใช้ชีวิตในช่วงสูงอายุให้มีความสุขนั้น ต้องคงบทบาทและสถานภาพทางสังคมไว้แต่ควรอยู่ในระดับที่เหมาะสม แนวคิดทางสังคมวิทยาที่สำคัญ ได้แก่ ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีบทบาท ทฤษฎีการแยกตนเอง ทฤษฎีความต่อเนื่อง (สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2546; นิธิภัทร ชิตานนท์, 2563) และทฤษฎีระดับชั้นของอายุ (Foner et.al., 1972) มีรายละเอียด ดังนี้

1) ทฤษฎีกิจกรรม (Activity Theory) โดย Kossuth and Bengtson (1988) ได้พัฒนาขึ้นมาวิเคราะห์ ถึงการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของบุคคล สิ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีความพึงพอใจในตนเอง และมีแรงจูงใจที่จะสร้างสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น เป็นการสร้างการเรียนรู้ให้กับบุคคลโดยมีกิจกรรมเป็นเครื่องมือ และเป็นการพัฒนาบุคคลโดยอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน ทฤษฎีกิจกรรมแสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ทำให้มีความพึงพอใจในชีวิต และปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ไม่มีบทบาทหน้าที่ หรือการทำกิจกรรมใด ๆ ทฤษฎีกิจกรรมยังเชื่ออีกว่ากิจกรรมจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข มีความเพลิดเพลิน กระฉับกระเฉง สามารถตัดสินใจได้ เกิดภาพพจน์ที่ดีเกี่ยวกับตนเอง โดยแนวคิดทฤษฎีนี้ อยู่บนพื้นฐาน 3 ประการ ได้แก่

(1) การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์กับสถานภาพทางสังคมก่อนการเกษียณ กล่าวคือ ผู้สูงอายุที่เคยมีบทบาทที่แสดงความสามารถในสังคมมาก่อน เกษียณอายุจะเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อทดแทนบทบาท ที่สูญเสียไป ผู้สูงอายุประเภทนี้จะมีความพร้อมทางด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีความพร้อมทางด้านรายได้ และเศรษฐกิจในครอบครัว และมีความสุข มีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

(2) การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุขึ้นอยู่กับพื้นฐานความคิด อารมณ์ จิตใจ และสังคมของผู้สูงอายุ กล่าวคือ เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุหรือหลังเกษียณบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตเกิดขึ้น เช่น การสูญเสียคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมในการทำงาน การทำกิจกรรมจะช่วยให้มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ มีความมั่นใจ ในการดำรงชีวิต และเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และต้องการมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

(3) ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะมีความคาดหวังว่ากิจกรรมที่ทำจะทดแทนความสูญเสียการทำงาน ประจำ การมีชีวิตคู่ และการเป็นพ่อแม่ สถานะในครอบครัวและในสังคมได้ ดังนั้นกิจกรรมในการดำเนิน ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุซึ่งอาจกลายเป็นบทบาทหน้าที่ของผู้สูงอายุที่ควรมีต่อสังคมครอบครัว และชุมชน เพื่อการมีคุณค่าในชีวิต และเพิ่มความพึงพอใจตนเองของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุที่มีการทำกิจกรรมอยู่เสมอ ๆ จะมีบุคลิกภาพที่กระฉับกระเฉง และมีความพึงพอใจในชีวิต ปรับตัวได้ดีกว่าผู้สูงอายุที่ปราศจากกิจกรรม มีภาพลักษณ์ในด้านบวก ซึ่งผู้สูงอายุจะมีความสุขได้ ควรมีบทบาท หรือกิจกรรมทางสังคมตามสมควร เช่น มีงานอดิเรก มีการเป็นสมาชิกกลุ่มกิจกรรม สมาคม ชมรม



ภาพที่ 7 การเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

2) ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) อธิบายว่า อายุเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะกำหนดบทบาทของแต่ละบุคคล บุคคลจะปรับตัวต่อการเป็นผู้สูงอายุได้ดีเพียงใด ย่อมน่าจะขึ้นอยู่กับที่ยอมรับบทบาทของตนเองในแต่ละช่วงอายุ ซึ่งบทบาทดังกล่าวจะส่งผลไปถึงการยอมรับบทบาททางสังคมที่จะเปลี่ยนแปลงไปในอนาคตด้วย นอกจากนี้ การสร้างบทบาททางสังคมของตนขึ้นมาใหม่เพื่อทดแทนบทบาทหน้าที่ที่สูญเสียไปขึ้นกับบทบาททางสังคม และการมองเห็นคุณค่าของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อบุคคลเข้าสู่วัยสูงอายุจะปรับบทบาทและสภาพต่าง ๆ หลายอย่างที่ไม่ใช่บทบาทเดิมของตนมาก่อน เช่น การละทิ้งบทบาททางสังคมและความสัมพันธ์ซึ่งเป็นไปแบบวัยผู้ใหญ่ ยอมรับบทบาทของสังคมและความสัมพันธ์ในแบบผู้สูงอายุ และเว้นจากความผูกพันกับคู่สมรสเนื่องจากการตายไปของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

3) ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคม มีใจความว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลง จึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียด และรักษาพลังงาน พอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคม

ต่อไปเพื่อถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่ชนรุ่นหลัง ซึ่งระยะแรกอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป และค่อย ๆ ยอมรับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไปได้ในที่สุด อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีนี้อธิบายโดยกล่าวด้วยว่า ปกติแล้วบุคคลจะพยายามผสานอยู่กับสังคมให้นานเท่าที่จะทำได้เพื่อเป็นการรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ก่อนที่บทบาทของตนเองจะแคลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น โดยสรุป กระบวนการถอยห่างเป็นกระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งที่มีอาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุพึงพอใจ เป็นสากลของทุกสังคม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการถอยห่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล สภาพสังคม และความเชื่อมโยงของอายุที่เพิ่มขึ้น จะเห็นได้ว่า ทฤษฎีการถอยห่างและทฤษฎีกิจกรรมจะมีความขัดแย้งกัน ซึ่งการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จมีความสุข และมีกิจกรรมร่วมกันนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคล ที่ผ่านมาผู้ที่มีบทบาทในสังคม ชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็ต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป ส่วนผู้ที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทใด ๆ ในสังคมมาก่อนก็ย่อมที่จะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น

4) ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่อธิบายในเรื่องของการปรับตัวทางสังคมของผู้สูงอายุ คือ การที่ผู้สูงอายุจะมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้นมีผลมาจากบุคลิกภาพ และรูปแบบของการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลที่มีมาเดิม ซึ่งเชื่อว่าผู้สูงอายุจะแสวงหาบทบาททางสังคมใหม่มาทดแทนบทบาททางสังคมเก่าที่ตนสูญเสียไป และยังคงสภาพที่จะพยายามปรับตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่อย่างต่อเนื่องอยู่เสมอ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ทฤษฎีความต่อเนื่องเป็นการกล่าวถึงการปรับตัวของผู้สูงอายุว่าผู้สูงอายุจะปรับตัวได้ดีและมีความสุขในบั้นปลายชีวิตได้นั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพ และการมีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาในอดีต กล่าวได้ว่าปัจจัยที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนบทบาททางสังคมของผู้สูงอายุ คือ การเข้าไปมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมในวัยสูงอายุ ซึ่งถือเป็นบทบาทใหม่ที่เข้ามาทดแทนบทบาททางสังคมเดิมที่ต้องสูญเสียไป ในกิจกรรมประเภทต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุนั้นจะเป็นการได้แสดงศักยภาพ ความสามารถของตนเองเพื่อประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมได้ เพื่อผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในชีวิต และมีคุณภาพชีวิตที่ดี

5) ทฤษฎีระดับชั้นของอายุ (Age Stratification Theory) ทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึง อายุเป็นหลักเกณฑ์สากลที่จะกำหนดบทบาท สิทธิ หน้าที่ของบุคคล ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงไปตามชั้นของอายุ จากอายุหนึ่งไปสู่อีกอายุหนึ่ง มีลักษณะความสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดภายในกลุ่มอายุ และระหว่างชั้นอายุที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น ทางตรง มีการกำหนดอายุเมื่อครบวาระเกษียณ ทางอ้อม เป็นลักษณะที่สังคมกำหนดบทบาทที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัยอายุ

สรุปได้ว่า ทฤษฎีทางสังคมวิทยาเกี่ยวข้องกับบทบาทและการปรับตัวในสังคมช่วงสุดท้ายของชีวิต หากผู้สูงอายุไม่สามารถปรับตัวได้ จะทำให้ตนเองรู้สึกไร้ค่า และมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตและ

การเข้าสังคมที่ลดลง จึงทำให้ตนเองนั้นถอยห่างจากสังคม จนทำให้เกิดความเครียด และอาจเกิดโรคซึมเศร้า ตามมา ผู้สูงอายุต้องยอมรับบทบาทของตนเองและบทบาทของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปตามช่วงอายุ รวมถึงมองเห็นคุณค่าในตนเอง



ภาพที่ 8 ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

บทสรุป

ผู้สูงอายุ คือ บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ซึ่งอยู่ในระยะช่วงชีวิตที่เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีกระบวนการทัศน์และการรับรู้เกี่ยวกับความสูงอายุใน 2 ลักษณะ คือ 1) กระบวนการทัศน์ทางชีววิทยาการแพทย์ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เริ่มมีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น และร่างกายเสื่อมโทรมลง และ 2) กระบวนการทัศน์พฤตินิยมวิทยาของการประกอบสร้างทางสังคม เน้นการสร้างภาพลักษณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุมากขึ้น ผู้สูงอายุถือเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ความชำนาญ และเป็นผู้ธำรงไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรม อีกทั้งยังเป็นสายใยสำคัญของครอบครัวอีกด้วย ผู้สูงอายุมีบทบาทสำคัญต่อครอบครัวทั้งการอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตให้กับคนในครอบครัว ทั้งยังมีบทบาทในการดูแลรักษาค่านิยมที่ดีของวัฒนธรรมไทย ปัจจุบันจำนวนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบในปี พ.ศ. 2564 ด้านผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ สังคมไทยในปัจจุบันกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ ซึ่งส่งผลกระทบต่อส่วนต่าง ๆ ในประเทศอาทิ สังคม ระบบเศรษฐกิจ

การจัดสรรทรัพยากรของประเทศในอนาคต ทางด้านของนโยบายและมาตรการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศไทย ประกอบด้วย นโยบายด้านสุขภาพ นโยบายด้านการมีส่วนร่วม นโยบายด้านความมั่นคง นโยบายสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่อยู่อาศัยที่ช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี นโยบายสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคง และมีศักดิ์ศรี และนโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน

คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ เป็นประเด็นสำคัญอันดับแรกๆ ที่รัฐบาลและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรตระหนักถึง โดยสามารถวัดได้จากเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต ได้แก่ เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL) แบบวัดคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ (SF-36) ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จำเป็นต้องศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) ทฤษฎีทางชีววิทยาที่อธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ และทฤษฎีสรีรวิทยา 2) ทฤษฎีทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับตัวแปรตามทางด้านจิตใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เช่น ทฤษฎีบุคลิกภาพ ทฤษฎีของอิริคสัน ทฤษฎีของเพค ทฤษฎีความปราดเปรื่อง และ 3) ทฤษฎีทางสังคมวิทยา เช่น ทฤษฎีกิจกรรม ทฤษฎีบทบาท ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง ทฤษฎีความต่อเนื่อง ทฤษฎีระดับชั้นของอายุ

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่าจำนวนผู้สูงอายุในสังคมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งวัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิต ซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลาย ๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ การเข้าใจธรรมชาติแห่งการสูงวัย สามารถทำให้ผู้สูงอายุดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข รวมทั้งให้การดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และนำมาซึ่งความสุขและความอบอุ่นใจของผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวทุกคน รวมทั้งทำให้เกิดความเข้าใจผู้สูงอายุในสังคมด้วยเช่นกัน ดังนั้นการสร้างแนวทางดูแลช่วยเหลือผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

รายการอ้างอิง

- กนกอร เลิศลาภ. (2561). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลนครสกลนคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). *ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี ประจำปี พ.ศ. 2561-2580*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สามลดา.
- _____. (2562). *มาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระแห่งชาติ เรื่อง สังคมสูงอายุ (ฉบับปรับปรุง)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- _____. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: บริษัทอัมรินทร์ คอร์เปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน).
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *คู่มือการดำเนินงานเมืองที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ (Global Age-friendly Cities: A Guide)*. กรุงเทพฯ : สำนักกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ.2546* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพ็ญวานิชย์.
- _____. (2557). *ประชากรสูงอายุไทย: ปัจจุบัน และอนาคต: เอกสารประมวลสถิติด้านสังคม 1/2558 (พฤศจิกายน)*. กรุงเทพฯ: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลบางโพ. (2566). *เตรียมสูงวัยอย่างมีความสุขภาคี*. โรงพยาบาลบางโพ. <https://bangpo-hospital.com/oldergoodhealth/>
- จันทนา รัตนฤทธิชัย. (พฤศจิกายน 2530). *การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ*. หมอชาวบ้าน. <https://www.doctor.or.th /article/detail/4930>
- จันทนา สารแสง. (2561). *คู่มือการคัดกรองและประเมินผู้สูงอายุ* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิราภรณ์ การะเกตุ. (15 พฤษภาคม 2562). *ประเทศไทยกับสังคมผู้สูงอายุ*. สถาบันนวัตกรรมการเรียนรู้ มหาวิทยาลัยมหิดล. <https://il.mahidol.ac.th/upload/img/2019-05-15-052430.pdf>
- จิราภรณ์ เกษร. (2560). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในจังหวัดหนองคาย* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- เฉลิมพล แจ่มจันทร์ และสถิตพงศ์ ธนวิริยะกุล. (2556). *ดนตรีบำบัด : การบำบัดทางเลือกสำหรับบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า*. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 12(36), 1-12.

- ชมพูนุท พรหมภักดี. (2556). การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย. *วารสารสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา*, 3(16), 1-23.
- ชลกร ศิริวรรณ และทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2556). การยอมรับตนเอง สัมพันธภาพในครอบครัวการมีส่วนร่วมในชุมชนกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเคหะชุมชนดินแดง กรุงเทพมหานคร. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 4(2), 80.
- ชุตติเดช เจียนดอน. (2554). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชนบท อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เชษฐา แก้วพรม, สายฝน อินศรีชื่น, และลักษณา พงษ์ภุมมา. (2563). ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการสุขภาพภาคเหนือ*, 7(1), 76-89.
- ฐิติพร สีวันนา. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในพื้นที่เฝ้าระวังทางประชากรกาญจนบุรี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ณรงค์ คุณสุข. (2559). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลแสนตุง อำเภอเขาสมิง* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ณัฐจิรา ทองเจริญพงศ์. (2554). *สถานภาพและบทบาทของผู้สูงอายุในจังหวัดกาญจนบุรี* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทวีศักดิ์ หล้าภูเขียว. (2547). *การได้รับการดูแลจากครอบครัวของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลหนองหินกิ่งอำเภอหนองหิน จังหวัดเลย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.
- ไทยซีเนียร์มาร์เก็ต. (2566). *ความสำคัญของผู้สูงอายุ*. ไทยซีเนียร์มาร์เก็ต. <http://www.thaiseniormarket.com/article-detail/107>
- ธนยศ สุมาลัยโรจน์ และฮานานมุฮิบบะตุตตี นอจิ สุขใสว. (2558). ผู้สูงอายุในโลกแห่งการทำงาน: มุมมองเชิงทฤษฎีทางกายจิตสังคม. *วารสารปัญญาภิวัฒน์*, 7(1), 242-254.
- นภาพรณ หะวานนท์ และธีรวัลย์ วรรณนิตย์. (2552). *ทิศทางใหม่ในการพัฒนาการอยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- นวพร วิริยานุพงศ์. (2556). *วาระแห่งชาติรับมือ “สังคมผู้สูงอายุ” ส่งเสริมการออม เพิ่มผลิตภาพแรงงาน*. ประชาชาติ. http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1376552357
- นัฏฐิกา สุนทรชนผล. (2561). *รายงานการวิจัย เรื่อง ผลการจัดกิจกรรมทางดนตรีที่มีต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุแผนกผู้ป่วยนอก: กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*. กรุงเทพฯ: คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นันทิยา ทับทิม. (2562). *ความต้องการสารสนเทศด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ สหพันธ์ชมรมผู้สูงอายุกรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- นัสรียา สือมะ. (2557). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- นิธิภัทร ชิตานนท์. (2563). *คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลเสม็ด อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]*. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2555). *คู่มือผู้สูงอายุ: ฉบับเตรียมตัวก่อนสูงอายุ*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ประเสริฐ อัสสันตชัย. (2554). *ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและการป้องกัน (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- ปนัดดา บิลหมัด, พชรดนัย เปาะทอง, วาริชาญ เหลี่ยมโສ້ะ, สุนัดดา แก้วสด, และฮาซันอักกริม ดงนะเต็ง. (2563). *ความต้องการด้านสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครตรัง จังหวัดตรัง. วารสารคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2(1), 29-50.*
- พยงค์ ขุนสะอาด. (2563). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในเขตพื้นที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านห้วยसानพลับพลา ตำบลโป่งแพร่ อำเภอแม่ลาว จังหวัดเชียงราย. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, 15(1), 33-50.*
- พระสิทธิชัย ชยานนโท, เดชชาติ ตรีทรัพย์, และประเวศ อินทองปาน. (2562). *ปัจจัยที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลกำแพงเขา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 3(1), 44-56.*
- เพ็ญนรินทร์ สาตราจารุ. (2549). *การศึกษาทัศนคติของผู้สูงอายุ ต่อการเป็นผู้สูงอายุที่ยังประโยชน์ : กรณีศึกษาชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลสังกัดกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- ไพโรจน์ วงศ์วุฒิวัฒน์. (2552). *เราจะเตรียมรับมือกันอย่างไร? สังคมผู้สูงอายุ*. มติชน. http://www.matichon.co.th/news_detail.php?newsid=1235709146&catid=04
- ภาณุ อดกลั่น. (2551). *ทฤษฎีการสูงอายุ*. อุดรธานี: วิทยาลัยบรมราชชนนี จังหวัดอุดรธานี.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2560). *สถานการณ์การสูงวัยของประชากรไทย. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ. https://thaitgri.org/?p36746*
- รศรินทร์ เกรย์, อุมภรณ์ ภัทรวาณิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, และเรวดี สุวรรณนพแก้ว. (2556). *มนต์คนใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ : มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคม และสุขภาพ*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คพับลิเคชันส์ จำกัด.
- รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560. (2560, 6 เมษายน). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 134.

- ฤทธิชัย แกมมณาค และสุภัสชา พันเลิศพาณิชย์. (2559). รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์เรื่อง รูปแบบการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุวัดหัวฝาย ตำบลต้นกลาง อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย. เชียงราย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย.
- วรรณษา วงษ์เส็ง. (2558). บทบาทและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุด้านประชาสัมพันธ์ในการพัฒนาชุมชนเขตบางแค กรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- วารสารณ์ คำรศ, พรพิมล ภูมิฤทธิกุล, ชนิดา มัททวงกูร, เพ็ญรุ่ง นวลแจ่ม, กุลธิดา จันท์เจริญ, เนตรหงส์ไกรเลิศ, นารี รมย์นุกูล, ฐิติมา อุดมศรี, และสมหญิง เหง้ามูล. (2556). พฤติกรรมและการเข้าถึงการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- วัชรพลประสิทธิ์ ก้อนแก้ว. (2557). พฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาศัยในเขตเทศบาลตำบลคลองตำหรุ อำเภอเมืองชลบุรี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิวรรณ ธาราธิรัฐโชติ. (2556). เตรียมรับมือกับการเปลี่ยนโครงสร้างประชากรโลก (1). Bangkokbiz. <http://www.bangkokbiznews.com/home/details/business/ceo-blogs/wiwan/20130729/519772/>
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). ศาสตร์และศิลป์การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศรุดา ศรีสว่าง. (2557). แนวทางการมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ศศิธร อ้วนจันทิก. (2563). แนวทางการขบร่องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ. วารสารดนตรีบ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา, 2(1), 107-118.
- ศิรินุช ฉายแสง. (2553). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในจังหวัดอำนาจเจริญ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ศิริลักษณ์ รื่นวงศ์. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลกับระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลหัวจุ่ม อำเภอฟาน จังหวัดเชียงราย [สารนิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.
- สุชาดา ทวีสิทธิ์ และสวรัย บุญยमानนท์. (2553). ประชากรและสังคม 2553: คุณค่าผู้สูงอายุในสายตาสังคมไทย. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุดา วงศ์สวัสดิ์. (2559). พัฒนาผู้สูงวัย “พฤตพิลัง”. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 24(3), 202-207.

- สุทธิพงษ์ ทิพชาติโยธิน และวุฒิชัย เพิ่มศิริวานิชย์. (2549). *หลักการออกกำลังกายเพื่อการรักษา*. สงขลา: ขานเมืองการพิมพ์.
- สุวัฒน์ มหัตนรินทร์กุล, วิระวรรณ ตันติพิวัฒนสกุล, วนิดา พุ่มไพศาลชัย, กรองจิตต์ วงศ์สุวรรณ, และราณี พรมานะรังกุล. (2545). *เครื่องชี้วัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI)*. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2540). *กรอบแนวคิดความอยู่ดี มีสุข. จดหมายข่าวกองการประเมินผลการพัฒนา*, 1(1), 1-12.
- _____. (2562). *ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561-2580* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการของคณะกรรมการยุทธศาสตร์ชาติ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564)*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- สำนักวิจัยสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. (2553). *คุณภาพชีวิตของคนไทย (Thai's quality of life in year 2008)*. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *คู่มือการดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 6). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักส่งเสริมและพิทักษ์ผู้สูงอายุ. (2558). *คู่มือการดำเนินงานสร้างภูมิคุ้มกันภัยทางสังคมให้แก่ผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- เสาวภา พรศิริพงษ์, ขวัญจิต ศศิวงศาโรจน์, และยงยุทธ บุราสิทธิ์. (2559). *รายงานการวิจัยเรื่อง โครงการส่งเสริมค่านิยมไทย “คุณค่าและศักดิ์ศรี” ในสังคมเมืองเพื่อฝ่าวิกฤตสังคมผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
- อาชัญญา รัตนอุบล. (2559). *การเรียนรู้ของผู้ใหญ่และผู้สูงอายุในสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบลรัตน์ เฟื่องสถิตย์. (2554). *จิตวิทยาผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Benzeval, M, Judge, K., and Whitehead, M. (1995). *Tackling inequalities in health: an agenda for action*. London: Kings Fund.
- Black D. and Mittelmark, M. (1999). Equity in health: a fundamental human right. In: The International Union for Health Promotion and Education (IUHPE). *The evidence of health promotion effectiveness: shaping public health in a new Europe*. Part Two. Brussels-Luxembourg, ECSE-EC-EAEC:156-164.
- Eliopoulos, C. (1995). *Manual of Gerontological Nursing*. St. Louis: Mosby Year Book.

- Foner, A., Johnson, M., and Riley, M.W. (1972). *Aging and Society: A Sociology of Age Stratification*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kossuth, P.M., and Bengtson V.L. (1988). Sociological theories of aging: Current perspectives and future directions. In Birren J. E., Bengtson V. L. (Eds.), *Emergent theories of aging*. (pp.333-355). New York: Springer.
- United Nations. (2017). *World Population Prospects: The 2017 Revision*. New York: United Nations.
- _____. (2019). *2019 UNIDOP Celebrates "The Journey to Age Equality"*. United Nations. <https://www.un.org/development/desa/ageing/international-day-of-older-personshomepage/2019unidop.html>
- World Health Organization. (2021). *Ageing and Health*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>



บทที่ 2

ความสำคัญของดนตรีกับการพัฒนาผู้สูงอายุ

แม้ว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม สภาวะทางร่างกาย จิตใจ รวมถึงทักษะที่เกี่ยวข้องในการดำเนินชีวิตประจำวันอาจเสื่อมถอยลง แต่ผู้สูงอายุยังคงเป็นกำลังสำคัญของครอบครัว สามารถดูแลตนเองให้มีสุขภาพกายและใจที่ดีได้

ปัจจุบันหลายหน่วยงานเล็งเห็นความสำคัญของดนตรี เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาผู้สูงอายุในทุกด้าน จึงได้มีการจัดโครงการที่เกี่ยวข้องกับดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ทั้งการจัดโครงการในพื้นที่ชุมชน ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ หรือการนำดนตรีเข้าไปบรรจุนในหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้งดนตรีไทย ดนตรีพื้นบ้าน และดนตรีสากล เช่น โครงการดนตรีพลังบวก โดยการริเริ่มของมูลนิธิอาจารย์สุกรี เจริญสุข และมูลนิธิตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เพื่อสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสุข โดยใช้เสียงเพลงและดนตรีเป็นสื่อ ในการสร้างสรรค์พัฒนากิจกรรมร่วมกัน โครงการดนตรีอังกฤษ และเครื่องดนตรีตามรอยพ่อ โองเฮียนผู้สูงอายุ พะเยา โดยอาจารย์พัฒนา สุขเกษม โครงการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม อันจะนำไปสู่การสร้างสรรค์สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

ในบทนี้ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งนำเสนอความสำคัญของดนตรี คุณประโยชน์ของดนตรีที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในมิติต่าง ๆ ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงการนำดนตรีมาใช้ในผู้สูงอายุ ทั้งในด้านดนตรีบำบัด และการจัดกิจกรรมดนตรี เพื่อพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยเรียงลำดับหัวข้อเรื่อง ดังนี้

- 2.1 ดนตรีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 2.2 ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
- 2.3 องค์ประกอบของดนตรีที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ
- 2.4 การใช้ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ
- 2.5 การนำดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.1 ดนตรีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ดนตรีมีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความสุข ความบันเทิงใจ สร้างรอยยิ้ม และความสนุกสนานให้กับทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุได้มีชีวิตชีวา มีแรงขับเคลื่อนให้เกิดแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต เสริมสร้างสุขภาพที่ดี ได้เห็นคุณค่าของตนเอง เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ในการเข้าสังคม และเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับผู้สูงอายุ ที่จะสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข (วิชญ์ บุญรอด, 2565)

อาจารย์ดุขุฎี พนมยงค์ ได้กล่าวถึงการใช้นดนตรีในการพัฒนาคุณภาพชีวิต จำแนกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย และคุณภาพชีวิตด้านสังคม

1) ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ

1.1) ดนตรีช่วยให้จิตใจสงบ แนวคิดเรื่องดนตรีสามารถทำให้จิตใจสงบ ส่งเสริมสมาธิ ในการฟังดนตรีที่ทำให้จิตใจสงบ ได้แก่ (1) ฟังดนตรีบรรเลงเพื่อทำสมาธิ (2) ฟังบทสวดมนต์พร้อมทำนอง (3) ฟังบทสวดทำนองจีน ทีเบต และดนตรีสมาธิของจีน

1.2) ดนตรีช่วยสร้างเสริมพัฒนาการทางอารมณ์-จิตใจ เพลงและดนตรีช่วยพัฒนาอารมณ์ในแง่การให้ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน สดชื่น ร่าเริง ดนตรีสามารถช่วยให้ผู้คนได้แสดงออกตามความต้องการความรู้สึก และความสามารถ ช่วยถ่ายถอดอารมณ์ และผ่อนคลายความเครียด

1.3) ดนตรีก่อให้เกิดความสุขในจิตใจ การร้องเพลงและเล่นดนตรี เป็นการแสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ในจิตใจ มักทำให้ผู้ขับร้องหรือผู้เล่นดนตรีมีความสุข เพราะผู้เล่นหรือผู้ร้องจะรู้สึกถึงความผ่อนคลาย และถ้าสามารถปฏิบัติได้อย่างชำนาญ ยิ่งทำให้รู้สึกสนุกมากขึ้น

1.4) ดนตรีก่อให้เกิดความผูกพันรักใคร่ในจิตใจ สิ่งนี้เป็นคุณค่าของบทเพลง สามารถทำให้เกิดความผูกพันรักใคร่ เช่น บทเพลงไทยสากลประเภทเพลงปลุกใจที่มีเนื้อหา คือ การหล่อหลอม ปลุกฝัง และชี้้นำให้ผู้ฟังเกิดความตระหนัก และการประพฤติปฏิบัติไปในทางที่สังคมส่วนใหญ่เห็นว่าเหมาะสม หรือในเรื่องของบทเพลงรักของคนหนุ่มสาวที่มีให้เห็นอยู่มากมาย นอกจากนี้ ยังมีบทเพลงที่แต่งขึ้นมาเพื่อเทิดทูนบุพการี หรือผู้มีพระคุณ บทเพลงจึงเป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ และเป็นการสื่อสารระหว่างคนในสังคม

2) ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย

2.1) ดนตรีพัฒนาการทำงานของสมอง ช่วยสร้างเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ช่วยเติมเต็มในสิ่งที่ขาดหายไป สามารถใช้เป็นเครื่องมือการปรับตัวเข้าสู่สังคม และสร้างความสุขได้เป็นอย่างดี การทำงานของสมองกับดนตรีนั้น สมองซีกขวาใช้ในการจดจำทำนองเพลง คุณภาพเสียง สมองซีกซ้าย ใช้ในการควบคุมลักษณะดนตรีที่ซับซ้อน เช่น จังหวะ ตัวโน้ต ความสามารถทางดนตรีของมนุษย์อยู่ภายใต้อิทธิพลของสมองซีกขวา แต่ขณะฟังเพลงหรือบรรเลงเพลง มนุษย์จะใช้สมองซีกซ้าย เมื่อมนุษย์ได้ฟังหรือบรรเลงเพลงที่มีคุณภาพ สมองจะเริ่มทำงาน และกระตุ้นให้เกิดความแข็งแรงของใยประสาท เส้นใยเริ่มทำงาน และกระตุ้นให้ความแข็งแรงของใยประสาทเพิ่มพูนขึ้น เส้นใยประสาทเหล่านี้จะเพิ่มปริมาณสร้างขาแขนไปเชื่อมต่อระหว่างเซลล์สมองด้วยกัน การเชื่อมโยงนี้จะเพิ่มมากขึ้น และเป็นแรงผลักดันสำคัญที่ช่วยกระตุ้นสมองส่วนที่ช่วยสร้างความคิดเป็นเหตุเป็นผล และตรรกวิทยาทำงานดีขึ้น

2.2) ดนตรีเพื่อความผ่อนคลาย โดยการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี หรือการบำบัดด้วยดนตรี ทำให้เกิดสมาธิ เกิดความรู้สึกที่สบายใจแล้วนำไปสู่การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ และเอื้อประโยชน์ต่อการปรับปรุงตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น

3) ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม

3.1) ดนตรีเพื่อความสามัคคี เป็นสิ่งที่สามารถหล่อหลอมให้ประชาชนในชาติเกิดความสามัคคีกันได้ ถึงแม้จะมีปัญหาขัดแย้งกัน ดนตรีช่วยในการประสานรอยร้าวให้เกิดความสามัคคีในบ้านเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.2) ดนตรีช่วยสร้างเสริมพัฒนาด้านระเบียบวินัยและความพร้อมเพรียง เช่น ใช้ดนตรีเป็นสัญญาณในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ

3.3) ดนตรีช่วยปลูกฝังความรักชาติบ้านเมือง บทบาทหน้าที่ของดนตรีที่มีต่อสังคม นอกจากให้ความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด เป็นสื่อกลางในการสื่อสาร ดนตรีสามารถนำมาใช้ในการปลูกฝังความรักชาติบ้านเมือง เช่น เพลงที่มีจังหวะเร้าใจ คึกคัก สนุกสนาน มีความหมายที่เกี่ยวกับความรักชาติ ความเสียสละเพื่อชาติของวีรชนบรรพบุรุษ เป็นการกระตุ้นให้เห็นคุณค่า และความสำคัญของประเทศชาติ เห็นความสำคัญของบรรพบุรุษที่ป้องกันประเทศชาติ

3.4) ดนตรีช่วยลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อสังคม เช่น ความก้าวร้าว ดนตรีเป็นเครื่องมือในการกระตุ้นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม (ธนสรรงค์ เกตุพฒ, 2559)

ทั้งนี้ ศิริณา จิตต์จรัส และบุญสืบ บุญเกิด (2561) กล่าวถึง ประโยชน์ของดนตรีในวิถีชีวิตที่สะท้อนให้เห็นถึงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ จำแนกเป็น 4 ด้านได้แก่ ด้านจิตเวช ด้านการศึกษา ด้านศาสนา และด้านการแพทย์ ดังนี้

1) ด้านจิตเวช นักจิตวิทยาหรือนักจิตบำบัดได้นำดนตรีเข้ามารักษาผู้ป่วยทางจิต เช่น คนที่เป็นโรคเครียดหรือโรคซึมเศร้าสามารถบำบัดได้ด้วยเสียงดนตรีที่มีจังหวะและทำนองที่ร่าเริงสดใส นอกจากนี้ ดนตรีที่มีจังหวะและทำนองช้า ๆ ฟังสบาย ยังช่วยลดพฤติกรรมของคนที่มีความก้าวร้าว ใจร้อน อารมณ์ฉุนเฉียว ให้มีอารมณ์จิตใจที่เยือกเย็นขึ้น

2) ด้านการศึกษา นักการศึกษามีความเห็นตรงกันว่า ดนตรีสามารถพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ได้ ดนตรีที่มีชีวิตชีวาช่วยปรับเปลี่ยนสภาวะของคลื่นสมอง เสริมสมาธิ เพิ่มความจำ ก่อให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านประสาทสัมผัส ในการให้ฟังเสียงดนตรีที่มีความถี่สูง เช่น ซอด้วง ไวโอลิน ฟลูต เปียโนจะช่วยกระตุ้นสมองในส่วนของความจำและความคิดสร้างสรรค์ นอกจากนี้ การเล่นดนตรีช่วยพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ทั้งยังช่วยพัฒนาสติปัญญาจากการเคลื่อนไหวไปตามจังหวะเสียงดนตรี และการอ่านโน้ตดนตรีช่วยพัฒนาระบบประสาทสัมผัสและความจำ

3) ด้านศาสนา ในศาสนาคริสต์ใช้ดนตรีประกอบพิธีกรรมโดยเชื่อว่า ดนตรีและเพลงทางศาสนาช่วยจรรโลงจิตใจและสร้างกำลังใจ ทางศาสนาพุทธมีการนำดนตรีเข้าไปใช้ในการประกอบพิธีกรรม

4) ด้านการแพทย์ ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำดนตรีมาใช้บำบัดรักษาโรค ซึ่งทางการแพทย์มีความเห็นตรงกันว่าเสียงดนตรีมีผลต่อระบบและจังหวะของทางเดินหายใจ การเต้นของหัวใจและความดันโลหิต

ผู้ป่วยเมื่อได้ฟังเสียงเครื่องดนตรีที่มีคลื่นความถี่เสียงต่ำ เช่น เทเนอร์แซ็กโซโฟน หรือขลุ่ย ช่วยทำให้เกิดความสงบ และลดอาการเจ็บปวด

2.2 ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมกิจการผู้สูงอายุ (2565) ได้กล่าวว่า ดนตรีก่อให้เกิดประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุมากมาย ทั้งสร้างความเพลิดเพลินและความสุขในชีวิต ผู้สูงอายุสามารถใช้เวลานั่งฟังบทเพลงได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเพลงสุนทราภรณ์ หรือเพลงสมัยใหม่ ในแง่ของการฟังดนตรี ย่อมให้รสอารมณ์สุนทรีย์ตามที่ผู้ฟังต้องการ กระตุ้นให้ร่างกายผ่อนคลาย มีชีวิตชีวา บทเพลงสนุกสนานสามารถสร้างรอยยิ้มให้ผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี ทั้งยังสร้างแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์

ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ สามารถจำแนกได้ 3 ด้านหลัก ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม รายละเอียด ดังนี้

1) ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุด้านร่างกาย

ดนตรีส่งผลดีต่อสมองส่วนต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งฮิปโปแคมปัส ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ นอกจากนี้ ยังสร้างอารมณ์เชิงบวก ลดความเครียด และเสริมสร้างสมาธิได้ มีความเป็นไปได้ว่า ดนตรียังอาจช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ที่อยู่ภายใต้การควบคุมของระบบประสาทอัตโนมัติและฮอร์โมนคอร์ติซอล เช่น ระบบไหลเวียนเลือด และระบบควบคุมวัฏจักรการสลาย-สร้างกระดูก การฟังเพลงและเล่นดนตรีจึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทหลายด้าน เหมาะสมแก่ทุกช่วงวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ (นรัตถพล เจริญพันธุ์, 2565) นอกจากนี้ ดนตรีมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ การใช้สายตา การใช้ประสาทสัมผัส การเรียนรู้เกี่ยวกับทิศทางซ้าย-ขวา มีความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้น (Seaward, 1997 อ้างถึงใน นัฐริกา สุนทรธนะผล, 2565)

2) ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุด้านจิตใจ

ดนตรีมีผลทางด้านจิตใจ สามารถเชื่อมโยงระหว่างกายกับจิตของมนุษย์ ดนตรีบำบัดจึงมีประโยชน์ต่อการเยียวยาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณของมนุษย์ให้มีความสมดุล และส่งผลให้บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า มีความรู้สึกนึกคิด เข้าใจตนเอง สร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง มีสติ รู้เท่าทันความคิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม สามารถเข้าใจโลกและชีวิตมากขึ้น (สราวลี สุนทรวิจิตร, 2560) ดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุระลึกถึงความทรงจำดี ๆ ผู้สูงอายุจะสามารถเก็บความทรงจำประเภทต่าง ๆ สำหรับช่วงเวลาซึ่งแตกต่างกันไป ความทรงจำระยะสั้นคงอยู่ได้เพียงไม่กี่วินาทีจนถึงชั่วโมง ขณะที่ความทรงจำระยะยาวอยู่กับผู้สูงอายุไปนานหลายปี นอกจากนี้ ผู้สูงอายุยังมีความจำเพื่อใช้งาน (Working Memory) ยกตัวอย่างเช่น เมื่อไรก็ตามที่ผู้สูงอายุกำลังจดจำเพลง ผู้สูงอายุจึงพยายามฟังเพลงซ้ำแล้วซ้ำเล่า โดยกระบวนการเหล่านี้ถือเป็นช่วงที่ความจำเพื่อใช้งาน

กำลังประมวลอยู่ที่ ๆ ในอดีต บทเพลงที่มีคุณค่าต่าง ๆ ในความทรงจำของผู้สูงอายุจะเป็นตัวกลางประสานผู้สูงอายุไปยังความทรงจำอันงดงามในอดีต ทำให้ระลึกถึงความสุขในวันวาน (ยสพรรณ พันธศรี, 2564) ดนตรีช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด ความวิตกกังวล ตลอดจนสร้างความรื่นเริงเมื่อมีความสุข

3) ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุด้านสังคม

ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกซึ่งตัวตนภายใน และทำให้ผู้สูงอายุสามารถผูกสัมพันธ์และเข้าสังคมระหว่างผู้สูงอายุด้วยกันอย่างง่ายตาย เพิ่มความรู้สึกที่ดี ๆ และเพิ่มความสนิทสนมกันได้ง่าย ผ่านกิจกรรมที่ดนตรีเป็นสื่อกลางได้หลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี การเล่นเกมดนตรี (ยสพรรณ พันธศรี, 2564)

ณรุทธ์ สุทนต์จิตต์ และคณะ (2566) ได้นำเสนอความสำคัญของกิจกรรมดนตรีอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุที่ส่งผลต่อพัฒนาการทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสังคม รายละเอียด ดังนี้

1) พัฒนาการทางด้านร่างกาย ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติกิจกรรมการเล่นอังกะลุง จะทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวสอดคล้องกับสภาพร่างกายตามวัย ที่ไม่มากจนเกินไป เช่น เคลื่อนไหวเฉพาะกล้ามเนื้อในส่วนมือและแขนเพื่อเล่นอังกะลุง เป็นต้น การเล่นอังกะลุงมีส่วนช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพทางกายที่ดี ทำให้ความเสื่อมทางร่างกายและทางสมองช้าลง

2) พัฒนาทางสติปัญญา ผู้สูงอายุจำเป็นต้องคิดพร้อมกับดูสัญลักษณ์มือ และเขย่าอังกะลุงให้ถูกต้องกับระดับเสียงที่รับผิดชอบ ต้องประสานการทำงานของระบบประสาทด้วยการดู คิดตามสัญลักษณ์มือที่ปรากฏ และสั่งงานให้ร่างกายตอบสนองได้อย่างฉับพลัน ส่งผลให้เกิดความกระชุ่มกระชวย มีความตื่นตัวตลอดเวลา

3) พัฒนาการทางอารมณ์ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมดนตรี มักจะมีอารมณ์ดี หัวเราะ ครึกครื้น อีกทั้งการเล่นดนตรียังช่วยให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง มีศักยภาพในการเรียนรู้ ซึ่งส่งผลต่อจิตใจและอารมณ์ด้วย

4) พัฒนาการทางสังคม การเล่นดนตรีอังกะลุงเป็นวง เป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกลุ่มเพื่อน ไม่เกิดความอ้างว้าง ความโดดเดี่ยวอยู่ที่บ้าน นอกจากเล่นดนตรีร่วมกันแล้ว ในบางครั้งหลังเสร็จกิจกรรมมีการนำอาหารมารับประทานร่วมกัน มีการสนทนา พบปะทำให้เกิดความสัมพันธ์เชิงญาติมิตร มีความเป็นครอบครัว เอื้ออาทร ช่วยเหลือกัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน

นอกจากนี้ ผลการศึกษางานวิจัยของ Terrence Hays และ Victor Minichiello (ปณิชา พรประสิทธิ์ และคณะ, 2564) ได้นำเสนอว่า ดนตรีเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความหมาย ดนตรีถูกนำมาใช้เป็นตัวกลางในการสื่อสารกับผู้อื่น และทำให้ผู้สูงอายุสามารถตระหนักรู้ถึงอารมณ์ ความรู้สึกสะท้อนตัวตนของตนเอง โดยนำเสนอความสำคัญของดนตรีออกเป็น 10 ประเด็น ได้แก่

1) การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเอง (Identity and Self) หมายถึง การใช้ดนตรีเพื่อเป็นสื่อในการให้คำนิยามตัวตนและอัตลักษณ์ของตนเอง และใช้ดนตรีเพื่อการแสดงถึงตัวตนภายในออกมา

ทางการเล่นดนตรี ร้องเพลง เป็นต้น ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวว่า “ฉันมองว่าดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณเลย ถ้าใครคนหนึ่งรักดนตรี ดนตรีก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของเขา ไม่ใช่แค่เป็นวิถีชีวิตนะ แต่ฉันคิดว่าดนตรีเป็นแนวทางในการคิด ถ้ามันไปถึงจุดนั้นแล้ว ดนตรีก็จะกลายเป็นส่วนหนึ่งของตัวตน”

2) การพัฒนาทางอารมณ์ (Emotions) หมายถึง ดนตรีช่วยในการสะท้อนอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุตระหนักถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง และสามารถสำรวจอารมณ์ให้ลึกลงไปได้ ผ่านกิจกรรมดนตรีต่าง ๆ ดังเช่นที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า “ฉันคิดว่าการเลือกดนตรีสะท้อนถึงอารมณ์ของฉันนะ คุณจะรู้ได้ว่าฉันรู้สึกดีหรือไม่ดี หรือว่าแค่เฉย ๆ”

3) การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ (Linking Life Events) หมายถึง ดนตรีสามารถเรียกคืนประสบการณ์หรือเหตุการณ์ในอดีตของผู้สูงอายุให้กลับมา ทำให้นึกถึงช่วงเวลาเหล่านั้น รวมไปถึงทำให้ผู้สูงอายุนำความรู้สึกในขณะที่กำลังเกิดประสบการณ์นั้น ๆ ได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังเช่น ผู้สูงอายุที่ให้สัมภาษณ์ไว้ว่า “ดนตรีเชื่อมโยงโดยตรงกับชีวิตที่ผ่านมาเลย ทั้งความทรงจำ ความรู้สึก ผู้คน และสถานที่ มันยังคงชัดเจน อยู่ในใจ”

4) การใช้ดนตรีบำบัด (Therapy) หมายถึง ผู้สูงอายุหลายคนนำดนตรีมาประยุกต์ในการดูแลบำบัดตนเอง เพื่อรักษาความสมดุลของสุขภาพในชีวิต “เมื่อฉันรู้สึกเหนื่อย ฉันก็จะไปทำให้ตัวเองสดชื่นด้วยการเล่นเปียโน” และ “ดนตรีช่วยทำให้ฉันมีกำลังใจมากขึ้นเมื่อฉันเสียใจหรือรู้สึกไม่ค่อยดี มันมีผลนะ เหมือนเป็นการใช้ดนตรีมาบำบัดตัวเอง”

5) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (Spirituality) หมายถึง ดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุในเรื่องความเชื่อ ความศรัทธาทางศาสนา รวมถึงความเชื่อในตนเอง ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวถึงประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับดนตรีไว้ว่า “ดนตรีเป็นเรื่องของการเชื่อมต่อกับผู้คน แล้วยังเชื่อมไปถึงโลกที่ต่างออกไป โลกที่กว้างใหญ่กว่านั้น โลกของจิตวิญญาณ” และผู้สูงอายุยังได้กล่าวถึงประสบการณ์ทางจิตวิญญาณที่เกิดขึ้นภายในตนเองและกับผู้อื่นอีกว่า “เวลาที่ฉันร้องเพลงในพิธีทางศาสนา ฉันร้องให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าคนอื่นจะร้องได้ดีกว่าหรือแย่กว่าที่ฉันร้อง พวกเราก็อธิษฐานร่วมกัน”

6) การกระตุ้นและแรงจูงใจ (Stimulus and Motivation) หมายถึง การที่ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งที่กระตุ้นผู้สูงอายุให้มีแรงจูงใจในการดูแลตนเองเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเต็มความสามารถอย่างยาวนานเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา และทางสังคม ดังที่ผู้สูงอายุกล่าวไว้ว่า “ฉันฟังดนตรีเพื่อเรียนรู้ด้วยแล้วก็ขยันมาก หมายถึงว่าฉันศึกษาเกี่ยวกับทฤษฎีดนตรี ฉันอ่านโน้ตออก คิดว่าการเล่นเปียโนก็ช่วยในการอ่านโน้ตได้ด้วย” และ “เวลาฉันมีอะไรยาก ๆ ที่ต้องทำ ถ้าได้ฟังเพลงที่ชอบในวิทยุไปด้วย ฉันก็จะทำได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น สมอโล่งมากขึ้น”

7) การจัดการเวลา (Time Management) หมายถึง ผู้สูงอายุใช้เวลาไปกับกิจกรรมดนตรีต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ช่วยเติมเต็มช่องว่างของผู้สูงอายุ ลดความเหงา และความเบื่อหน่ายในชีวิต ดนตรีเป็นสิ่งที่ช่วยในการเติมช่องว่างในชีวิตของพวกเขา โดยผู้สูงอายุได้กล่าวถึงการเล่นดนตรีว่า “ถ้าฉันติดขัดกับอะไรสักอย่างที่กำลังทำอยู่ หรือเบื่อจากงานบ้าน ฉันชอบไปนั่งเล่นเปียโนสักนิดหนึ่ง มันทำให้รู้สึกดีขึ้น”

8) ความงามและสุนทรียะ (Beauty and Aesthetics) หมายถึง ดนตรีเป็นสื่อที่เอื้อให้ผู้สูงอายุได้สัมผัสกับความงามและสุนทรียะจากการฟังเพลงที่มีความไพเราะ ดังที่ผู้สูงอายุได้กล่าวไว้ว่า “คุณแสดงตัวตนของตัวเองในดนตรี มันคือความงาม นำไปสู่สิ่งที่ดีกว่า เหนือกว่านั้น และงดงามกว่า”

9) การดูแลคนรอบข้าง (Caring for People) หมายถึง การใช้ดนตรีเป็นสื่อกลางในการสื่อสารกับผู้ป่วยที่ความจำเลือนลาง หรือสื่อสารเรื่องราวและอารมณ์ด้วยภาษาได้ยาก ดนตรีสามารถเป็นสื่อในการพูดคุยเพื่อทำให้ผู้สูงอายุกับผู้ป่วยหรือคนใกล้ชิดของผู้สูงอายุให้ได้เข้าใจกันมากขึ้น ช่วยลดช่องว่างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังเช่นที่ผู้สูงอายุได้ให้ข้อมูลว่า “แม้ร้องเพลงสวดได้ทั้งเพลง ทุกคำ ทั้ง ๆ ที่แม่ไม่ได้คุยกับใครจริง ๆ มานาน 4 ปีแล้ว แต่แม่ก็ร้องเพลงสวดได้ทั้งเพลง นำทิ้งมาก”

10) การเชื่อมโยงภายในและภายนอก (Connection) ดนตรีทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกเชื่อมโยงกับหลาย ๆ สิ่งทั้งในตัวเองและรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ ความรู้สึก ประสบการณ์ และเป็นสื่อกลางที่ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างในสังคม “ในขณะที่คุณเริ่มจะพูดคุยเกี่ยวกับดนตรี ผู้คนจะเข้ามามีให้ รวมตัว พูดคุยกันเกี่ยวกับดนตรี ... ใช่ มันคือสังคม” และ “ดนตรีทำให้ฉันได้พูดคุย ได้พบปะกับผู้คนที่ไม่เคยเจอมาก่อน”

2.3 องค์ประกอบของดนตรีที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ

เสียงดนตรีนั้นมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงในบุคคลทั้งทางด้านสรีรวิทยา ด้านจิตใจ และอารมณ์ เมื่อบุคคลได้ยินเสียง เสียงจะส่งผ่านไปยังอวัยวะเกี่ยวกับการได้ยิน (Auditory Apparatus) และมีอิทธิต่อระบบประสาทอัตโนมัติ ภูมิคุ้มกัน ต่อมไร้ท่อ และสารสื่อประสาทต่าง ๆ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาภายในร่างกายของบุคคล ซึ่งในภาวะที่บุคคลปราศจากความเครียดทำให้รู้สึกสุขสบายขึ้น ส่งผลให้การทำงานของร่างกาย และจิตใจมีความสมดุล (Benson, 2001; ญาณิกา เวชยางกูล, 2545; Seaward, 2009; แพทย์พงษ์วรพงศ์พิเชษฐ, 2550; จุไรรัตน์ ตือขุนทด และคณะ, 2559)

เสียงดนตรีจะกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในเรื่องอัตราการหายใจ การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต การตอบสนองทางม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อส่วนผลทางจิตใจ คือ ดนตรีสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สติ ความนึกคิด

ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของดนตรี ที่สำคัญทำให้ดนตรีเป็นที่ชื่นชอบ ก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้สัมผัส ได้แก่ จังหวะ ทำนอง ความดัง-ค่อย และคุณภาพของเสียง (เสาวนีย์ สังข์โสภณ, 2553) ดังนี้

1. **จังหวะ (Rhythm)** หมายถึง การเคลื่อนไหวของเสียงในช่วงเวลาหนึ่ง หรือความสั้น-ยาวของเสียง จังหวะเป็นหัวใจสำคัญของดนตรี ความช้า-เร็ว และชนิดของจังหวะ มีอิทธิพลต่อผู้ฟังมากที่สุด สามารถกระตุ้นกลไกการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ได้ เช่น จังหวะที่เร็วจะกระตุ้นให้เกิดความตื่นเต้น เร้าใจ ทำให้ชีพจรเต้นเร็วขึ้น จังหวะที่ช้าจะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ เยือกเย็น

ชีพจรเข้าเต้นช้าลง จังหวะปานกลางหรือจังหวะที่มีอัตราความเร็วใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจในภาวะปกติ คือ ประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที จะทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย สบาย ส่วนชนิดของจังหวะ เช่น จังหวะมาร์ช จะช่วยทำให้เกิดพลัง ใช้ปลุกกระตมพลได้ จังหวะร็อก จะทำให้เกิดความตื่นเต้น จังหวะซ่าซ่า รุมบ้า จะทำให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน จังหวะสโลว์จะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ เป็นต้น

ดังนั้นเราสามารถนำจังหวะของคนตรีมาใช้ประโยชน์ได้ เช่น ทำให้เกิดสมาธิ ความสงบ เกิดพลังกาย เกิดกำลังใจ เป็นต้น โดยเลือกเพลงที่มีจังหวะสอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุ เช่น หากต้องการผ่อนคลาย หรือพักผ่อน ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะช้า เมื่อต้องการออกกำลังกายหรือทำกายบริหาร ควรเลือกเพลงที่มีจังหวะค่อนข้างเร็วขึ้น สนุกสนาน เป็นต้น

2) ทำนอง (Melody) เกิดขึ้นจากการนำระดับเสียงสูง-ต่ำ มาผสมผสานกับจังหวะ โดยคำนึงถึงความสั้น-ยาวของเสียงแต่ละเสียง ให้สอดคล้องสัมพันธ์กัน

ระดับเสียง หมายถึง เสียงสูง-ต่ำ ที่มีความถี่เป็นรอบต่อหนึ่งวินาที มีหน่วยเป็น เฮิรตซ์ (Hertz) เสียงที่มีความถี่สูง คือ เสียงสูง เสียงที่มีความถี่ต่ำ คือ เสียงต่ำ

- เสียงระดับต่ำมาก จะกระตุ้นให้เกิดความหวาดกลัว อึดอัด ไม่มั่นใจ ไม่ควรนำมาใช้ในกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ

- เสียงระดับต่ำ จะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ

- เสียงระดับปานกลาง จะทำให้เกิดความรู้สึกสบาย

- เสียงระดับสูง จะทำให้เกิดความตื่นเต้น เร้าใจ หรือเหนื่อยได้ เพราะมีผลต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อ ซึ่งสัมพันธ์กับระบบประสาทซิมพาเทติก เช่น เสียงเครื่องเจาะถนน เสียงระดับสูงที่นำมาใช้ควรอยู่ในระดับที่เหมาะสม หากเสียงสูงมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อผู้สูงอายุ

ทำนองเพลง จะทำให้เกิดอารมณ์ชัดเจนกว่าจังหวะ ก่อให้เกิดความประทับใจเช่นเดียวกับเนื้อร้อง ทำนองช่วยทำให้ดนตรีน่าฟังยิ่งขึ้น เพราะทำให้เกิดอารมณ์ได้หลากหลาย เช่น ทำนองร่าเริงสนุกสนาน ทำนองสดชื่นแจ่มใส ทำนองอ่อนหวานละมุนละไม หรือทำนองเศร้าสร้อย สงบ เป็นต้น ในช่วงเวลาที่เรากลับใจ ความเจ็บป่วย อารมณ์ของเราไม่ปกติ ไม่สดชื่นแจ่มใส เพราะความเจ็บป่วยทางกายส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยทางใจ เป็นวัฏจักรต่อเนื่องกัน ดังนั้นถ้าหากมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดช่วยทำให้อารมณ์ของเราดีขึ้น ก็ย่อมส่งผลให้ความเจ็บป่วยทางกายลดลงได้ เสียงดนตรีที่มีคุณภาพได้รับการพิสูจน์ว่าสามารถสร้างความสุข สบายใจ

3) ความเข้มของเสียง หรือความดัง-ค่อย (Intensity) ปริมาณความเข้มของเสียงที่วัดได้ มีหน่วยเป็น เดซิเบล มนุษย์เราสามารถรับฟังเสียงได้ตั้งแต่ 0-120 เดซิเบล เสียงพูดคุยธรรมดาประมาณ 50-60 เดซิเบล เสียงที่จัดว่าเริ่มดัง คือ 80 เดซิเบล ถ้าฟังนาน ๆ จะก่อให้เกิดความเครียด เช่น เสียงจราจรหนาแน่น บนท้องถนน (80 เดซิเบล) เสียงเครื่องจักรในโรงพิมพ์ (100 เดซิเบล) เสียงเครื่องเจาะถนนที่ใช้ลม (90 เดซิเบล) เสียงฟ้าร้องหรือเสียงเครื่องบินไอพ่น (100 เดซิเบล) เสียงที่ดังมากกว่า 100 เดซิเบล มีแนวโน้มจะทำให้เกิด

อันตรายต่อประสาทรับฟัง หูชั้นใน ทำให้ปวดหู แก้วหูแตก กลายเป็นหูหนวกได้ เช่น เสียงเครื่องบินเจ็ท (130 เดซิเบล) เสียงฟ้าผ่าระยะใกล้ (120 เดซิเบล) ผลจากการตรวจสภาพการได้ยินของตำรวจจราจรที่ทำงานบนท้องถนน พบว่า ส่วนใหญ่มีปัญหาประสาทรับฟังเสื่อมเร็วกว่าคนปกติ นอกจากนี้ เสียงที่ดังมีผลทำให้เกิดการเกร็งกระตุกของกล้ามเนื้อได้ และเสียงที่ดังคงที่นาน ๆ จะมีผลทำให้เกิดความเมื่อยล้าได้

4) คุณภาพของเสียง (Quality) ประกอบด้วย ความกังวาน ความชัดเจน สีสัน เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้ดนตรีนั้นมีคุณภาพมากน้อยเพียงใด ความกังวาน ความชัดเจนของเสียงมนุษย์ ขึ้นกับกล่องเสียง อวัยวะช่วงลำคอ ปาก จมูก น้ำเสียงที่กังวาน ใสชัด นุ่มนวล จะทำให้ผู้ฟังเกิดความสบายกายสบายใจได้ ส่วนสีสันของเครื่องดนตรี ขึ้นกับวัสดุ รูปแบบของเครื่องดนตรี รวมทั้งการเกิดของเสียงดนตรีด้วยวิธีการต่าง ๆ คุณภาพของเสียงเป็นสิ่งแรกที่ดึงดูดให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกชื่นชอบ เครื่องดนตรีประเภทต่าง ๆ ก็มีคุณภาพของเสียงที่แตกต่างกัน การเลือกเล่นเครื่องดนตรีชนิดใด ขึ้นกับวัตถุประสงค์ และความพึงพอใจของผู้เล่น เช่น ซิม กีตาร์ เป็นเครื่องดนตรีที่มีเสียงกังวาน ไพเราะ วิธีการเล่นต่างกัน การเล่นซิมจะช่วยทำให้เกิดสมาธิ เมื่อบรรเลงเพลงที่ไพเราะ ด้วยจังหวะที่ช้า จะทำให้เกิดความสงบผ่อนคลาย ส่วนกีตาร์ช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด อังกะลุงใช้เขย่า มีเสียงดังอีกทีก ช่วยทำให้เกิดความแข็งแกร่ง สนุกสนาน เปียโน ช่วยทำให้เกิดจินตนาการได้มาก เพราะมีระดับเสียงที่หลากหลาย

องค์ประกอบของดนตรีทั้งจังหวะ ทำนอง ความเข้มของเสียง และคุณภาพของเสียงมีความสัมพันธ์กัน หากนำดนตรีมาใช้ในการจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อผู้สูงอายุ สามารถก่อให้เกิดความสุข สนุกสนาน สบายใจ และลดความวิตกกังวลได้

2.4 การใช้ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ

ดนตรีบำบัด ตามความหมายของ The National Association for Music Therapy (Davis et.al, 1992 อ้างถึงใน ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2541) หมายถึง การใช้ดนตรีเพื่อจุดประสงค์ในการบำบัด อันได้แก่ การช่วยซ่อมแซม บำรุงรักษา และพัฒนาให้สุขภาพจิตและกายดีขึ้น ดนตรีบำบัดเป็นการประยุกต์ใช้ดนตรีอย่างมีระบบของนักดนตรีบำบัด ในสภาพแวดล้อมที่จัดไว้เฉพาะเพื่อบำบัด เพื่อมุ่งหวังให้มีการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม โดยการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ช่วยให้ผู้ได้รับการบำบัดมีความเข้าใจในตนเองและโลกรอบ ๆ ตัวที่ตนอาศัยอยู่ดีขึ้น ซึ่งส่งผลโดยตรงให้ผู้นั้นปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เหมาะสมยิ่งขึ้น นักดนตรีบำบัดมีหน้าที่ในการวิเคราะห์ปัญหาของผู้ทำการบำบัด และนำผลที่ได้มาตีแผ่เพื่อกำหนดเป็นแผนในการบำบัดรักษาในรูปแบบกิจกรรมดนตรี โดยเฉพาะ นอกจากนี้ ยังมีการกำหนดตารางการประเมินผลเป็นระยะ ๆ เพื่อชี้แจงผลการบำบัดรักษาอีกด้วย

กองการแพทย์ทางเลือก (2549) ได้กล่าวถึง ดนตรีบำบัด ซึ่งเป็นการรักษาแบบการแพทย์ทางเลือก (Alternative Medicine) เป็นวิธีการรักษาแบบอสิระที่ใช้ได้กว้างขวางร่วมกับการรักษาทางการแพทย์ เพื่อให้ผู้ดูแลพยาบาลผู้ป่วยได้มีส่วนช่วยบรรเทาความเจ็บปวดจากภาวะต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคมะเร็ง

ด้วยวิธีการเบี่ยงเบนความสนใจ ช่วยลดการกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเจ็บปวด ส่งเสริมการผ่อนคลายทางร่างกาย และทำให้เกิดความสุข วิธีการใช้ดนตรีบำบัด นิยมนำมาใช้เนื่องจากเป็นวิธีที่สะดวก ง่าย ปลอดภัย และผู้ป่วยก็ยังคงสนับสนุนให้นำมาใช้ เพราะมีความรู้สึกดีต่อการนำดนตรีมาใช้รักษาความเจ็บป่วย ลดความวิตกกังวล เพิ่มกำลังการเคลื่อนไหว สร้างแรงจูงใจให้เกิดสติ ความนึกคิด อารมณ์ และจิตใจที่ดี ดนตรีบำบัดได้ถูกนำมาใช้ในเรื่อง การผ่อนคลาย (Relaxation) และบรรเทาการเจ็บปวด (Pain Control) ครั้งแรกในสงครามโลกครั้งที่ 2 เพื่อช่วยฟื้นฟูทหารที่บาดเจ็บจากสงคราม

จุดประสงค์ของการนำดนตรีมาใช้ในการบำบัด ได้แก่

1) เพื่อทำให้ความรู้สึกเจ็บปวดลดลง มีความทนทานต่อความเจ็บปวดได้มากขึ้น มีความวิตกกังวล ความกลัวลดลง ใช้น้ำน้อยลง

2) ทำให้ผู้ป่วยได้ผ่อนคลายจิตใจ มีความสุขเพลิดเพลิน ลืมความทุกข์ ความเจ็บปวดชั่วขณะ

3) ทำให้ผู้ป่วยมีทัศนคติที่ดีต่อทีมงานผู้รักษา และแสดงออกในด้านที่ดี

4) ช่วยทำให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวได้มากขึ้น

รูปแบบดนตรีบำบัดมี 2 รูปแบบ (บุษกร บิณฑสันต์, 2564) ได้แก่

1) การบำบัดแบบเดี่ยว (Individual Music Therapy) เหมาะสมกับผู้ที่ชอบเก็บตัว และผู้ป่วยที่ถูกควบคุมใกล้ชิด แต่กระนั้น ถ้าผู้ป่วยภาวะปกติสนใจการบำบัดแบบเดี่ยวก็ทำได้เช่นกัน ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและความพร้อมของผู้เข้ารับการบำบัด

2) การบำบัดแบบกลุ่ม (Community Music Therapy) เหมาะสมกับผู้ที่ไม่อาจใช้ดนตรีบำบัดตัวเอง เพียงลำพัง ข้อดีของการบำบัดแบบกลุ่ม คือ โอกาสที่ผู้เข้ารับการบำบัดจะได้สนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับคนอื่น ซึ่งการเรียนรู้ร่วมกันนี้จะลดทัศนคติเชิงลบของตน คลายความเหงาได้จากการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ส่วนดนตรีที่นำมาใช้บำบัดก็จะคัดสรรจากค่าเฉลี่ยแนวดนตรีที่ทุกคนในกลุ่มนิยมฟัง

การใช้ดนตรีบำบัด สามารถกำหนดเป็นรูปแบบกิจกรรมทางดนตรีที่หลากหลายตามความเหมาะสมกับผู้รับการบำบัด อาจเป็นการฟังดนตรี การร้องเพลง การบรรเลงดนตรีด้วยเครื่องดนตรี การเต้นรำ การเคลื่อนไหว ประกอบดนตรี การตบมือ หรือการทำจังหวะด้วยเครื่องตีต่าง ๆ ในลักษณะการจัดเป็นกิจกรรมรายบุคคล หรือกิจกรรมกลุ่มที่ผู้รับการบำบัดปฏิบัติกิจกรรมดนตรีร่วมกัน จำเป็นอย่างยิ่งที่นักดนตรีบำบัดเป็นผู้มีความรู้ดี สามารถเลือกสรรดนตรีที่เหมาะสม เพื่อนำมาใช้ให้เหมาะกับลักษณะของผู้รับการบำบัด และสามารถคิดกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมกับผู้รับการบำบัด ที่สำคัญ คือ นักดนตรีบำบัดต้องเป็นผู้สามารถปรับกิจกรรม ปรับเนื้อหาดนตรีให้เข้ากับผู้รับการบำบัด เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีพัฒนาการ หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ได้รวดเร็วที่สุด (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2541)

มีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่าการใช้ดนตรีบำบัดส่งผลให้ผู้ป่วยดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วย และช่วยลดความเจ็บปวดจากโรคที่เป็นได้ เช่น

จิราพร ชลธิชาชลาลักษณ์ (2546) ได้ศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล การตอบสนองทางสรีระ และตัวแปรในการหย่าเครื่องช่วยหายใจในผู้ป่วยระหว่างการหย่าเครื่องช่วยหายใจ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยที่หย่าจากเครื่องช่วยหายใจในหอผู้ป่วยวิกฤตของโรงพยาบาลรามธิบดี 3 แห่ง โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด จำนวน 20 ราย การออกแบบงานวิจัยในครั้งนี้ผู้ป่วยทุกรายเป็นกลุ่มควบคุมในตนเอง เพื่อเปรียบเทียบความวิตกกังวล การตอบสนองทางสรีระ และตัวแปรในการหย่าจากเครื่องช่วยหายใจที่เปลี่ยนแปลงไปของผู้ป่วยระหว่างระยะทดลอง ซึ่งผู้ป่วยจะได้รับฟังดนตรีนาน 30 นาที และในระยะควบคุมผู้ป่วยจะไม่ได้รับฟังดนตรี ลำดับก่อนหลังของทั้ง 2 ระยะใช้การจับฉลาก วัดความวิตกกังวล, การตอบสนองทางสรีระ (อัตราการเต้นหัวใจ, อัตราการหายใจ, และความดันโลหิต) และตัวแปรในการหย่าเครื่องช่วยหายใจ (Oxygen Saturation, Tidal Volume, and Rapid Shallow Breathing Index) ทั้ง 2 ระยะ ผลการศึกษาพบว่าขณะที่ได้รับฟังดนตรีบำบัด ผู้ป่วยมีความวิตกกังวล อัตราการหายใจและความดันเฉลี่ยของหลอดเลือดแดงลดลงมากกว่าขณะที่ไม่ได้รับดนตรีบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่ตัวแปรอื่นของการตอบสนองทางสรีระและตัวแปรในการหย่าเครื่องช่วยหายใจของผู้ป่วยขณะที่ได้รับฟังดนตรีบำบัด และขณะที่ไม่ได้รับดนตรีบำบัด ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สรุปผลจากการวิจัยนี้ ดนตรีบำบัดสามารถช่วยลดความวิตกกังวล และการตอบสนองทางสรีระบางอย่างในผู้ป่วยขณะหย่าเครื่องช่วยหายใจได้ โดยผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้บ่งชี้ให้เห็นว่าดนตรีบำบัดส่งเสริมให้เกิดภาวะผ่อนคลายในผู้ป่วยขณะหย่าจากเครื่องช่วยหายใจ ซึ่งอาจจะช่วยสงวนพลังงานให้กับผู้ป่วย และส่งเสริมการฟื้นฟูสภาพได้

กาญจนา พิบูลย์ (2548) ได้ทดลองและศึกษาประสิทธิผลของดนตรีบำบัดต่อการลดภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างในช่วงแรก คือ ผู้สูงอายุที่มารับบริการ ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพมหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 130 คน กลุ่มตัวอย่างในช่วงทดลอง คือ ผู้สูงอายุที่ได้รับการประเมินภาวะซึมเศร้าโดยใช้แบบวัดความซึมเศร้าในผู้สูงอายุไทย (TGDS) และมีค่าคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าเล็กน้อยถึงปานกลาง จำนวน 10 คน ผู้สูงอายุที่อาสาสมัครเข้าร่วม การศึกษาต้องเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 8 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ และครั้งที่ 9 เป็นการติดตามผล ซึ่งต้องใช้เวลาหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และ One-Way Repeated ANOVA ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 60-65 ร้อยละ 41.5 เป็นเพศหญิง จำนวนร้อยละ 59.2 มีสถานภาพสมรส ร้อยละ 62.3 การศึกษาระดับประถมศึกษาถึงจำนวนร้อยละ 43.1 มีภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตร่วมกันมากที่สุด จำนวนร้อยละ 45.2 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้าระดับเล็กน้อย จำนวนร้อยละ 49.2 ระดับปานกลางร้อยละ 3.8 ระดับรุนแรงร้อยละ 0.8 ผลการศึกษาหลังจากดำเนินการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมดนตรีบำบัดมีระดับค่าคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าระยะหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และค่าคะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ต่ำกว่าการทดลอง แต่สูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ โปรแกรมดนตรีบำบัดสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุได้

ชุติมา ทองวชิระ (2553) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของการบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้ดนตรีร่วมกับการจัดสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมกระวนกระวายของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม” พบว่า การบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้ดนตรีร่วมกับการจัดสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมกระวนกระวายของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ศึกษากลุ่มเดียววัดแบบอนุกรมเวลา (One- Group Time Series Design) ทำการวัดซ้ำทั้งหมด 6 ครั้ง โดยทำการวัดก่อนการทดลอง 1 ครั้ง ระหว่างการทดลอง 4 ครั้ง และหลังเสร็จสิ้นทดลอง 1 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ บ้านบางแค จำนวน 25 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด ดำเนินกิจกรรมด้านดนตรีควบคู่กับกิจกรรมด้านการจัดสิ่งแวดล้อม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์) เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 15 ครั้ง โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกระวนกระวายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการพยาบาลเชิงบำบัดลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการพยาบาลเชิงบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกระวนกระวายเริ่มลดลงตั้งแต่เข้ากิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 เป็นต้นไป

อุบล จ้วงพานิช และคณะ (2555) ได้ทดลองและศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัดตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 80 คน ในช่วงเดือน พฤษภาคม 2553 - กันยายน 2554 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง (40 คน) และกลุ่มควบคุม (40 คน) กลุ่มทดลองจะได้รับฟังดนตรีบำบัดทางหูฟัง ครั้งละ 30 นาที ในตอนเช้าและเย็น จำนวน 2 วัน รวม 4 ครั้ง และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน จะได้รับดูแลตามปกติจากพยาบาลประจำการ หลังจากนั้นกลุ่มควบคุมจะได้รับการดูแลตามปกติจากพยาบาล ผู้ป่วยกลุ่มทดลองจะได้รับการประเมินข้อมูลพื้นฐานและความชอบในการฟังดนตรี ความวิตกกังวล ความปวด ก่อนฟังดนตรีบำบัด และหลังฟังดนตรีครั้งที่ 2 และครั้งที่ 4 ผู้ป่วยจะได้รับการประเมินความปวดและความวิตกกังวล ผู้ป่วยกลุ่มควบคุมจะได้รับการประเมินความวิตกกังวลก่อน-หลังการได้รับการดูแลตามปกติจากพยาบาล ในวันที่ 1 และในวันที่ 2 และได้รับการประเมินความปวดเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยกลุ่มทดลองมีคะแนนความปวด และความวิตกกังวลลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พรรณงาม วรรณพฤษ และคณะ (2566) ได้ทดลองใช้และศึกษาผลของโปรแกรมการเล่นดนตรีบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในชุมชนเทศบาลตำบลท่าม่วง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีคะแนนภาวะซึมเศรียรระดับเล็กน้อยถึงปานกลางจำนวน 50 คน ได้รับโปรแกรมการเล่นดนตรีบำบัดโดยใช้อังกะลุงร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1-1.5 ชั่วโมง ติดต่อกัน 12 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบวัดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุของไทย ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเล่นดนตรีบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม พบว่า คะแนนเฉลี่ยภาวะซึมเศร้า

ลดลงจาก 14.30 คะแนนเป็น 4.70 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.01$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการเล่นดนตรีบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมสามารถลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุในชุมชนได้

2.5 การนำดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

การนำดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุ สามารถทำได้หลายลักษณะ เช่น การร้องเพลง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะดนตรี โดยสามารถจัดกิจกรรมทางดนตรีร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กายบริหาร กิจกรรมทางศิลปะ หรือกิจกรรมประดิษฐ์ของใช้ต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียด ได้พูดคุย ทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่น ๆ และเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งปัจจุบันแต่ละหน่วยงานทั้งสถาบันการศึกษาและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นได้ให้ความสำคัญกับการนำดนตรีมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้เขียนได้ยกตัวอย่างโครงการและกิจกรรมดนตรีที่จัดขึ้นในภูมิภาคต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) โครงการดนตรีอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ และเครื่องดนตรีตามรอยพ่อ โสภะเฮียนผู้สูงอายุพะเยา โดยอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ภายหลังจากการจัดกิจกรรมดนตรีอังกฤษสำหรับผู้สูงอายุ ในโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา เปิดรับปีละ 300 คน สอนห้องละ 40-50 คน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และปัจจุบันมีการขยายไปในทุกอำเภอของจังหวัดพะเยา และในจังหวัดอื่น ๆ ทั้งมีการสร้างวิทยากร และของบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการจัดซื้อเครื่องดนตรีให้ทุกอำเภอ การจัดกิจกรรมดนตรีดังกล่าว ทำให้ผู้สูงอายุมีชีวิตชีวา ลดความเครียด เหนงา เคร้ำซึม และชะลอสมองเสื่อม อาจารย์พัฒนา สุขเกษมได้มีการพัฒนาเครื่องดนตรีชนิดใหม่ ให้สามารถเล่นได้ง่าย โดยเริ่มต้นจาก “ขลุ่ย” ที่มีขนาดเล็ก และมีการออกแบบให้ 1 เลามีโน้ตตัวเดียว ใช้สีบอกตัวโน้ต และสัญลักษณ์มือกำกับการเล่น ทำให้เกิดความสะดวกในการพกพามากขึ้น และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพผู้สูงอายุเพิ่มเติมในเรื่องการขยายปอด โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาปอดอุดกั้นเรื้อรัง ต่อมาได้มีการพัฒนาเครื่องดนตรีที่ทำจากขยะหรือวัสดุเหลือใช้ เช่น นำขวดยาสระผมมาต่อเข้าที่ปลายขลุ่ย ทำให้ได้บริหารกล้ามเนื้อมัดเล็กและนิ้วมือ เช่น ซิ่ง ซิ่ง นังกาล่องขนมคุกกีที่มีลักษณะกลมมาใช้ ออกแบบให้ช่างทำเครื่องดนตรีที่จังหวัดเชียงใหม่ ทำให้ปัจจุบันเครื่องดนตรีตามรอยพ่อมีทั้งหมด 14 ชิ้น เป็นการสร้างเครื่องดนตรีในงบประมาณที่ประหยัด และลดปริมาณขยะได้ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561)



ภาพที่ 9 กิจกรรมดนตรีอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุ
ที่มา: <https://www.thaihealth.or.th/?p=238942>

2) โครงการดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ จัดโดยคณาจารย์ภาควิชาดนตรี คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ซึ่งเป็นการให้บริการวิชาการด้านดนตรี ฝึกทักษะ การปฏิบัติเดี่ยว การปฏิบัติรวมวง ให้ผู้สูงอายุสามารถเข้าร่วมวงดนตรีผสมผสานระหว่างดนตรีไทย ดนตรีตะวันตก และดนตรีพื้นบ้าน ตลอดจนพัฒนาสุขภาพและการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ณ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดยางเอน ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ระหว่างวันที่ 3 มีนาคม - 8 เมษายน 2565 (คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2565)



ภาพที่ 10 กิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ณ โรงเรียนผู้สูงอายุวัดยางเอน
ที่มา: <http://www.human.nu.ac.th/th/index-detail.php?N=614>

3) โครงการขยับกาย สบายจิต เต็มพลังชีวิตผู้สูงอายุ จัดโดยกองสวัสดิการสังคม องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมพัฒนา จังหวัดระยอง ในวันที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 ณ ห้องซอกผักกูด องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมพัฒนา โดยเน้นกิจกรรมการเล่นดนตรีอังกฤษ และเครื่องดนตรีประกอบอื่น ๆ (องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมพัฒนา, 2565)



ภาพที่ 11 กิจกรรมดนตรีในโครงการขยับกาย สบายจิต เต็มพลังชีวิตผู้สูงอายุ

ที่มา: <https://www.nikhompattana.go.th/portfolio/detail/222>

4) โครงการดนตรีพลังบวก “วงปล่อยแแก่” เพื่อสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัยให้มีสุขให้มีไฟที่จะลุกขึ้นมาทำสิ่งที่อยากทำอีกครั้ง โดยใช้เสียงเพลงและดนตรีเป็นสื่อในการสร้างสรรค์พัฒนากิจกรรมร่วมกัน ทั้งนี้ วงปล่อยแแก่ ที่อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี ถือเป็นโมเดลนำร่องที่มีเป้าหมายในการขยายผลไปยังพื้นที่อื่น ๆ

วงปล่อยแแก่ เป็นวงขับร้องประสานเสียงที่ประกอบไปด้วยผู้ที่มีอายุ 55 ปีขึ้นไป กว่า 50 คน เป้าหมายคือ การส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ และการมีสิ่งแวดล้อมที่ดี โดยหวังให้การร้องเพลงประสานเสียงเป็นยารักษาโรค เป็นเพื่อนในยามเหงา สร้างรอยยิ้มและปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้อย่างกลมกลืน นอกจากนี้ การร้องเพลงยังเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยการไหลเวียนของสารแห่งความสุขและปรับสมดุลของธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย (กรุงเทพมหานคร, 2563; มูลนิธิตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2563)



ภาพที่ 12 กิจกรรมดนตรีพลังบวก วงปλόยแก่อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี

ที่มา: <https://www.bangkokbiznews.com/health/903616>

5) โครงการดนตรีพลังบวก เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองบุรีรัมย์ โดยการริเริ่มของมูลนิธิอาจารย์สุกรี เจริญสุข มูลนิธิตลาดหลักทรัพย์ ทำข้อตกลงร่วมมือกับมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ และเทศบาลเมืองบุรีรัมย์ ซึ่งกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองบุรีรัมย์ เป็นผู้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองบุรีรัมย์ ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทุกวันเสาร์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุด้วยดนตรีและเสียงเพลง (กองสวัสดิการสังคมเทศบาลเมืองบุรีรัมย์, 2566)



ภาพที่ 13 กิจกรรม “ดนตรีพลังบวก” เพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชนเขตเทศบาลเมืองบุรีรัมย์

ที่มา: https://www.buriramcity.go.th/index.php/content_page/item/4340-2023-05-18-04-10-19

6) โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มพูนทักษะดนตรีไทยและดนตรีพื้นบ้านให้แก่ผู้สูงอายุ ภายใต้โครงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง จัดขึ้นในวันที่ 24 มิถุนายน 2566 ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (พอส.) องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง ผู้เข้ารับการอบรม ได้แก่ ผู้สูงอายุศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุ (ศพอส.) กลุ่มสะล้อ ซอ ซึง และกลุ่มอังกะลุง รวม 80 คน เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาดนตรีไทยและดนตรีพื้นบ้าน และให้เกิดแหล่งเรียนรู้ การแสดงออก ด้านศิลปวัฒนธรรม และเพิ่มพูนทักษะการบรรเลงดนตรีไทยและดนตรีพื้นบ้านให้แก่กลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้ดนตรี ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสุขภาวะที่ดี ทั้งทางด้านร่างกาย สังคม ปัญญา และจิตใจ สามารถ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีคุณค่าต่อสังคม นอกจากนี้ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเกิดการรวมกลุ่ม การเข้าสังคมของผู้สูงอายุ และช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน รวมถึงส่งเสริมให้กลุ่มผู้สูงอายุได้ถ่ายทอดภูมิปัญญา ด้านศิลปวัฒนธรรม ดนตรีไทยและดนตรีพื้นบ้านให้แก่คนรุ่นหลัง (องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง, 2566)



ภาพที่ 14 กิจกรรมในโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มพูนทักษะดนตรีไทยและดนตรีพื้นบ้านให้แก่ผู้สูงอายุ
ที่มา: [https://lp-pao.go.th/Main60/index.php/2016-11-02-07-11-06/2023-04-27-05-56-48/
4530-030725661432.html](https://lp-pao.go.th/Main60/index.php/2016-11-02-07-11-06/2023-04-27-05-56-48/4530-030725661432.html)

7) โครงการอบรมดนตรีผู้สูงอายุ “หลักสูตรสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้วยอังกะลุง ดนตรีสร้างสุข” จัดโดย สาขาวิชาดนตรีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ร่วมกับเทศบาลเมืองร้อยเอ็ด ในวันที่ 21 สิงหาคม พ.ศ. 2566 กิจกรรมหลักประกอบด้วยหลักการดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ แนวทางการเรียนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ สาระดนตรี

ขั้นพื้นฐานตามแนวทางโคดาอ (Zoltán Kodály) โดยการบูรณาการกับวัฒนธรรมท้องถิ่นในการสอนดนตรี เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ การเล่นอังกะลุงของผู้สูงอายุเป็นการช่วยเพิ่มคุณค่าในตนเองด้านต่างๆ คือ 1) ด้านร่างกาย การพัฒนาสมอง เพิ่มความจำ 2) ด้านจิตใจ อารมณ์สนุกสนานร่าเริงแจ่มใส มีความสุข และ 3) ด้านสังคม มีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน (คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด, 2566)



ภาพที่ 15 โครงการอบรมดนตรีผู้สูงอายุ “หลักสูตรสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุ ด้วยอังกะลุง ดนตรีสร้างสุข”

ที่มา: <https://edu.reru.ac.th/even-pic/8523/>

8) โครงการดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุตำบลลิปะน้อยและตลิ่งงาม จัดขึ้นในวันที่ 12 ตุลาคม 2566 ด้วยชมรมผู้สูงอายุตำบลลิปะน้อยและชมรมสูงวัยร่วมใจตลิ่งงาม ได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนในการจัดทำโครงการจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครเกาะสมุย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้ฝึกออกกำลังกายและกำลังใจในผู้สูงอายุ โดยการทำจังหวะดนตรี การร้องเพลง และการเดินตามจังหวะ เพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ โดยต่าง ๆ ประกอบ เพื่อการใช้เครื่องดนตรีความเพลิดเพลินและการบันเทิง โดยการเอาเครื่องดนตรีต่าง ๆ เช่น กรับไม้ กลองบองโก้ กลองหน้าเดียว (รำมะนา) ฉิ่ง ฉาบ เครื่องจังหวะแบบง่าย ๆ มาฝึกทำจังหวะ เพื่อให้เข้าใจ จังหวะดนตรีและเพลงอย่างถูกต้อง ให้ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงและเดินตามจังหวะดนตรีอย่างเข้าใจ มีเป้าหมายเพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายแบบใช้จังหวะดนตรี เสริมสร้างมีแรงจูงใจ สนุกสนานเพลิดเพลิน มีอารมณ์ที่ดี มีสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น ซึ่งกิจกรรมนันทนาการถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สามารถใช้เป็นสื่อในการผ่อนคลายความเครียดจากภาวะ

ความสูงวัยและสร้างความบันเทิงไปพร้อม ๆ กัน ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลทุกวัยในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป (สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์, 2566)



ภาพที่ 16 โครงการดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุตำบลลิปะน้อยและตลิ่งงาม
ที่มา: https://www.facebook.com/photo/?fbid=640365428287273&set=pcb.640373604953122&locale=en_GB

บทสรุป

ดนตรีถือได้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย โดยมีความสำคัญต่อการพัฒนาและส่งเสริมสภาวะทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ในด้านจิตใจ ดนตรีช่วยให้จิตใจสงบ สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ก่อให้เกิดความสุขในจิตใจ ในด้านร่างกายและสติปัญญา ดนตรีพัฒนาการทำงานของสมอง ช่วยสร้างเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ สร้างความผ่อนคลาย โดยการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี ในด้านสังคม ดนตรีช่วยสร้างความสามัคคี สร้างเสริมพัฒนาด้านระเบียบวินัยและความพร้อมเพรียง ทั้งยังช่วยปลูกฝังความรักชาติบ้านเมือง และเป็นสื่อกลางในการสื่อสารระหว่างมนุษย์อีกด้วย

ดนตรีส่งผลกระทบต่ออารมณ์ และกล่อมเกลาจิตใจของมนุษย์ ลดอาการซึมเศร้า ความเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้สูงอายุ ดนตรีสามารถชะลอการเสื่อมสภาพของสมองของผู้สูงอายุ และเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย อีกทั้งดนตรียังสามารถเพิ่มโอกาสในการพบปะเพื่อนฝูงซึ่งมีความชื่นชอบในสิ่งๆ เหมือนกันและมีเป้าหมายเดียวกันได้ โดยการนำดนตรีมาใช้พัฒนาและเสริมสร้างสภาวะต่าง ๆ สามารถออกแบบ

กิจกรรมให้เหมาะสมได้ และสอดคล้องกับความต้องการที่แตกต่างกันของผู้สูงอายุ อาทิ การฟังดนตรี การร้องเพลง การบรรเลงเครื่องดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของดนตรีที่สำคัญ ทำให้ดนตรีเป็นที่ชื่นชอบ ก่อให้เกิดความสุขแก่ผู้สัมผัส ได้แก่ จังหวะ ทำนอง ความดัง-ค่อย และคุณภาพของเสียง

ในแง่ของการแพทย์ มีการใช้ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ เพื่อช่วยซ่อมแซม บำรุงรักษา และพัฒนาให้สุขภาพจิตและกายดีขึ้น โดยรูปแบบดนตรีบำบัดมี 2 รูปแบบ คือ การบำบัดแบบเดี่ยว (Individual Music Therapy) และการบำบัดแบบกลุ่ม (Community Music Therapy) การใช้ดนตรีบำบัด สามารถกำหนดเป็นรูปแบบกิจกรรมทางดนตรีที่หลากหลายตามความเหมาะสมกับผู้รับการบำบัด ซึ่งมีงานวิจัยมากมายที่สนับสนุนว่า การใช้ดนตรีบำบัดส่งผลให้ผู้ป่วยดีขึ้นจากอาการเจ็บป่วยและช่วยลดความเจ็บปวดจากโรคที่เป็นได้ ทั้งนี้ มีการนำดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพะทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุ สามารถทำได้หลายลักษณะ เช่น โครงการดนตรีอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุ โครงการชัชชทาย สบายจิต เต็มพลังชีวิตผู้สูงอายุ เน้นกิจกรรมการเล่นดนตรีอังกะลุง และเครื่องดนตรีประกอบอื่น ๆ โครงการดนตรีพลังบวก ทั้งวงขับร้องประสานเสียง และวงอังกะลุง โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มพูนทักษะดนตรีไทยและดนตรีพื้นบ้านให้แก่ผู้สูงอายุ โครงการออกกำลังกายโดยใช้จังหวะดนตรี ฯลฯ

รายการอ้างอิง

- กรุงเทพธุรกิจ. (20 ตุลาคม 2563). 'ปล่อยแก' วงดนตรีที่อายุเป็นเพียงตัวเลข. กรุงเทพธุรกิจ. <https://www.bangkokbiznews.com/health/903616>
- กองการแพทย์ทางเลือก. (2549). การดูแลผู้ป่วยมะเร็งด้วยดนตรีบำบัด. กองการแพทย์ทางเลือก. <https://thaicam.dtam.moph.go.th/>
- กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กรมกิจการผู้สูงอายุ. (27 กรกฎาคม 2565). ประโยชน์ของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ. กรมกิจการผู้สูงอายุ. <https://www.dop.go.th/th/know/13/1710>
- กองสวัสดิการสังคมเทศบาลเมืองบุรีรัมย์. (18 พฤษภาคม 2566). "ดนตรีพลังบวก" โครงการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในชุมชน เขตเทศบาลเมืองบุรีรัมย์. เทศบาลเมืองบุรีรัมย์. https://www.buriramcity.go.th/index.php/content_page/item/4340-2023-05-18-04-10-19
- กาญจนา พิบูลย์. (2548). รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่อง ผลของดนตรีบำบัดต่อการลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. (7 พฤศจิกายน 2566). โครงการเสริมสร้างสุขภาวะผู้สูงอายุด้วยอังกะลุง. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด. <https://edu.reru.ac.th/even-pic/8523/>
- คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. (2565). โครงการดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ. คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. <http://www.human.nu.ac.th/th/index-detail.php?N=614>
- จิราพร ชลธิชาลลักษณ์. (2546). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวล การตอบสนองทางสรีระและตัวแปรในการหยาเครื่องช่วยหายใจในผู้ป่วยระหว่างหยาจากเครื่องช่วยหายใจ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุไรรัตน์ ดือขุนทด, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, และวารีย์ กังใจ. (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสวดมนต์บำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีย์. 32(1), 15-30.
- ชุตินา ทองวชิระ. (2553). ผลของการบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้ดนตรีร่วมกับการจัดสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมกระวนกระวายของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ญาณิกา เวชยางกุล. (2545). ผลของการผ่อนคลายต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยผ่าตัดหัวใจในหอผู้ป่วยหนัก. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิตไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2541). จิตวิทยาการสอนดนตรี. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ณรุทธ์ สุทธจิตต์, ดนีนญา อุทัยสุข, วิทยา ไส้ทอง, ณิชชา เตชะอาภรณ์ชัย, ศักดิ์ระพี รักตประจิต, สิทธิพร วิสุทธิแพทย์ และจิรกานต์ สิริกรินกอบกุล. (2566). การสร้างหลักสูตรดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุ และเอกสารประกอบหลักสูตรดนตรีสร้างสุข จากการถอดบทเรียนการสอนดนตรีของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม. *Mahidol Music Journal*, 6(2), 20-38.
- ธนสรณ์ เกตุพุ่ม. (2559). การวิเคราะห์คุณค่าดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแนวคิดของครุฑุขุมภ์ พนมยงค์. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 11(4), 1-16.
- นรัตถพล เจริญพันธุ์. (2565). *ดนตรีกับสรีรวิทยาของระบบประสาท*. สำนักวิทยาศาสตร์ ราชบัณฑิตยสภา. <https://science.royalsociety.go.th/>
- นัฏฐิกา สุนทรชนผล. (2565). การสร้างกิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. *วารสารมนุษยศาสตร์วิชาการ*, 30(1), 241-259.
- บุษกร บิณฑสันต์. (31 สิงหาคม 2564). *ดนตรีบำบัดคลายเครียด บรรเทาปวดได้ผล จุฬาฯ ต่อยอดงานวิจัยเพิ่ม นักैयाวยในสังคม*. Chula Communication Center. <https://www.chula.ac.th/highlight/50199/>
- ปณิชา พรประสิทธิ์, จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์, และอรัญญา ต้อยคัมภีร์. (2564). ดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับบัณฑิตศึกษา)*, 9(1), 91-103.
- พรรณงาม วรรณพฤกษ์, ณิชนันธุ์ระวี เฟื่องพล, บุญยดา วงศ์พิมล, ชนิตาวดี สายีน, และลัดดา พลพุทธา. (2566). ผลของโปรแกรมการเล่นดนตรีบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะซึมเศร้า ในผู้สูงอายุในชุมชน, *วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ*, 18(2), 183-189.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2550). *พุทธธรรมบำบัด*. กรุงเทพฯ: กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข.
- มูลนิธิตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2563). *โครงการดนตรีพลังบวก “วงปล่อยแ่ก”*. มูลนิธิตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. https://www.setfoundation.or.th/project_elder_topic1
- ยสพรรณ พันธะศรี. (2564). แนวทางการใช้ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่พึ่งพาตนเองได้. *วารสารแก่นดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 3(1), 59-76.
- วิษณุ บุญรอด. (2565). *ดนตรีกับผู้สูงอายุ*. พิษณุโลก: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ศิริณา จิตต์จรัส และบุญสืบ บุญเกิด. (2561). การพัฒนามนุษย์ด้วยดนตรี. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 16(1), 65-74.
- สราวลี สุนทรวิจิตร. (2560). ดนตรีบำบัด: การบำบัดทางเลือกสำหรับบุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์*, 36(12), 1-12.

- สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์. (12 ตุลาคม 2566). *ชมรมผู้สูงอายุตำบลลิปะน้อยและชมรมสูงวัยร่วมใจตลิ่งงาม อำเภอกะสมุย จัดโครงการดนตรีบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ ส่งเสริมสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น ให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์*. สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์. <https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/TCATG231012193929120>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2561). *โสมเหียนผู้สูงอายุพะเยาสู่เครื่องดนตรีตามรอยพ่อ*. Thaihealth. <https://www.thaihealth.or.th/?p=238942>
- เสาวนีย์ สังข์โสภณ. (2553). *ดนตรีเพื่อสุขภาพ (ตอนที่ 1)*. คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=119>
- องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง. (2566). *โครงการส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง*. องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง. <https://lp-pao.go.th/Main60/index.php/2016-11-02-07-11-06/2023-04-27-05-56-48/4530-030725661432.html>
- องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมพัฒนา. (2565). *โครงการชัชฌาย สบายจิต เต็มพลังชีวิตผู้สูงอายุ*. องค์การบริหารส่วนตำบลนิคมพัฒนา. <https://www.nikhompattana.go.th/portfolio/detail/222>
- อุบล จ๋วงพานิช, จุรีพร อุ๋นบุญเรือน, จันทราพร ลุนลุด, ทิพวรรณ ขรรศร, และภัทรวุฒิ วัฒนศัพท์. (2555). *ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการยาเคมีบำบัด*. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 30(1), 46-52.
- Benson, H. (2001). Mind-Body Pioneer. *Psychology Today*, 34(3), 56-59.
- Seaward, B. L. (2009). *Managing stress: Principles and strategies for health and well-being* (6th edition). Boston: Jones and Bartlett Publishers.

บทที่ 3

แนวคิดทฤษฎีดนตรีและการสอนดนตรีผู้สูงอายุ

ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถส่งผลต่อสุขภาพ อารมณ์ ระบบการทำงานของสมอง รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม อันจะช่วยให้มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างที่เคยเป็นมาและมีความสุข ดังนั้นการจัดกิจกรรมดนตรีจึงควรมีลักษณะที่หลากหลาย ครอบคลุมทั้งความรู้ ทักษะปฏิบัติ และเจตคติที่ดีต่อดนตรี สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งผู้ที่มีประสบการณ์ทางดนตรี และผู้ที่ไม่มีความรู้ทางดนตรี แนวคิดทฤษฎีดนตรีและการสอนดนตรีผู้สูงอายุในบทนี้ จึงเป็นการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจให้แก่ผู้ดำเนินกิจกรรมในการจัดลำดับเนื้อหา แนวทางการถ่ายทอดความรู้ และทักษะปฏิบัติทางดนตรี เทคนิคการสอน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการสอนดนตรี และความเข้าใจในบริบทต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ทั้งนี้ แนวคิดทฤษฎีดนตรีที่กล่าวถึงในบทนี้ สามารถนำมาใช้เป็นเนื้อหาพื้นฐานสำหรับผู้สูงอายุ ในการเริ่มต้นเรียนรู้ดนตรีได้เป็นอย่างดี ผู้เขียนจึงได้ศึกษา รวบรวม แนวคิด ทฤษฎี จากเอกสารสำคัญทางวิชาการ หนังสือ บทความ และงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับแนวคิดทฤษฎีดนตรีและหลักการสอนดนตรี โดยจำแนกประเด็น ดังนี้

- 3.1 แนวคิด นิยาม ความหมายของดนตรี
- 3.2 องค์ประกอบพื้นฐานของดนตรี
- 3.3 การอ่านและบันทึกโน้ตดนตรีสากล
- 3.4 การสอนดนตรีผู้สูงอายุ
- 3.5 การสอนดนตรีตามหลักการของโคดาเย ดาลโครซ และออร์ฟ

แนวคิดทฤษฎี องค์ประกอบพื้นฐานของดนตรี รวมถึงการอ่านและบันทึกโน้ตดนตรีสากล ช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจและจดจำบทเพลงได้ดีขึ้น สามารถจัดระบบความคิด เข้าถึงและเก็บรายละเอียดบทเพลง ให้เห็นเป็นรูปร่างที่ชัดเจน ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถร้องเพลง หรือปฏิบัติเครื่องดนตรีได้ดีขึ้น และเป็นประโยชน์ต่อการฝึกซ้อมเพิ่มเติมด้วยตนเอง รวมทั้งนำองค์ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีดนตรีไปใช้ในการต่อยอดสร้างสรรค์บทเพลงใหม่ ๆ ซึ่งนอกจากองค์ความรู้ดังกล่าวจะส่งผลต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแล้วนั้น แนวคิดทฤษฎีดนตรีและหลักการสอนดนตรีถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สอน หรือผู้จัดกิจกรรมมีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานทางทฤษฎีดนตรี รวมถึงหลักการสอนดนตรีที่สามารถนำมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุในกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งแต่ละหลักการมีความแตกต่างกันออกไป วิธีการสอนของโคดาเย เน้นการร้องเพลงเป็นเนื้อหาหลัก และมีหลักการเรียนรู้อย่างเป็นขั้นตอน วิธีการสอนแบบออร์ฟ เน้นการเคลื่อนไหว การสร้างสรรค์ การเล่นดนตรีทั้งเครื่องดนตรีออร์ฟและเครื่องประกอบจังหวะอย่างง่าย วิธีการสอนแบบดาลโครซ เน้นการเคลื่อนไหวทางจังหวะที่ดี และเน้นความรู้สึกของผู้เรียนในการตอบสนองต่อ

ดนตรี แนวคิดทฤษฎีดนตรีและการสอนดนตรีผู้สูงอายุ จึงเป็นองค์ความรู้พื้นฐานในการเตรียมความพร้อมก่อนจัดกิจกรรมทางดนตรี ผู้จัดกิจกรรมควรมีการจัดเตรียมเนื้อหาทางดนตรีให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และนำหลักการสอนดนตรี รวมถึงเทคนิคต่าง ๆ เช่น การฝึกให้ผู้สูงอายุปฏิบัติเครื่องดนตรีอย่างง่าย ๆ การสอนให้ร้องเพลงหรือปฏิบัติดนตรีก่อนเรียนรู้สัญลักษณ์ การประยุกต์สัญลักษณ์มือของโคคายเพื่อให้สัญญาณในการเขย่าอังกะลุง มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเนื้อหาทางดนตรี ซึ่งหลักการสอนดนตรีที่ดี จะเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประสบการณ์ทางดนตรีที่ดี และเกิดการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ได้ในเวลาที่กำหนด เป็นการปรับใช้หลักการสอนดนตรีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์สูงสุด

3.1 แนวคิด นิยาม ความหมายของดนตรี

ดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของมนุษย์ตั้งแต่เกิด โดยเฉพาะในด้านอารมณ์และความรู้สึก ดนตรีช่วยกล่อมเกลาจิตใจมนุษย์ สร้างความสุข ความบันเทิง และผ่อนคลายความเครียดให้แก่มนุษย์ มีนักปรัชญาและนักวิชาการหลายท่านได้ให้นิยาม ความหมายของดนตรีไว้หลายทัศนะ ดังนี้

“ดนตรี” ตามความหมายของพจนานุกรม Merriam Webster คือ เสียงร้อง เสียงเครื่องดนตรี หรือเสียงที่เกิดจากกลไกต่าง ๆ ประกอบด้วย จังหวะ ทำนอง หรือแนวประสานของเสียง ดนตรีเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการจัดลำดับ และการรวมกันของเสียง เชื่อมโยงกันตามบริบทต่าง ๆ ให้เกิดเป็นบทเพลงที่มีความเป็นเอกภาพ และต่อเนื่องกัน (Merriam Webster, 2023)

“ดนตรี” ตามความหมายของพจนานุกรม Collins Dictionary คือ รูปแบบศิลปะที่ประกอบด้วย การลำดับของเสียงที่สอดคล้องกันในแต่ละเวลา ดนตรีมีระดับเสียงที่แน่นอน มีทำนอง มีเสียงประสาน มีจังหวะ รวมไปถึงสีสันทันของเสียง ซึ่งร้อยเรียงกันอย่างไพเราะ ประสานกันเป็นจังหวะ สะท้อนให้เห็นลักษณะของบุคคล วัฒนธรรมในแต่ละยุคสมัย หรือประเพณีของประเทศต่าง ๆ เช่น ดนตรีอินเดีย ดนตรีร็อก ดนตรีบาโรก ดนตรีอาจหมายถึง เสียงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการร้องหรือเครื่องดนตรี รวมไปถึงเพลงที่ประพันธ์ขึ้น เช่น โน้ตเพลง ท่อนเพลง (Collins Dictionary, 2023)

“ดนตรี” ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 คือ เสียงที่ประกอบกันจนกลายเป็นทำนองของเพลงและเกิดการผสมผสาน ส่งผ่านเครื่องบรรเลงที่ทำให้เกิดเสียง ทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน เกิดอารมณ์รัก โศกเศร้า หรือรื่นเริงได้ตามทำนองของเพลง (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556)

Henry Wadsworth Longfellow จินตกรชาวอเมริกัน ได้กล่าวไว้ว่า “ดนตรี คือ ภาษาสากลของมนุษยชาติ” (Music is the universal language of mankind) เหตุที่ดนตรีเป็นภาษาสากล เพราะสามารถใช้สื่อความหมายกับมนุษย์ทุกชาติ ทุกภาษา ดนตรีสามารถสื่อความรู้สึกระหว่างมนุษย์ ในบางครั้งดนตรีสามารถ

สื่อสารในสิ่งที่ไม่สามารถแสดงออกได้ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ ดนตรีช่วยปลดปล่อยจิตใจและช่วยให้จิตใจได้ผ่อนคลาย และสื่อสารความเป็นวัฒนธรรมของแต่ละชนชาติได้เป็นอย่างดี (Petrelli, 2022)

สุกรี เจริญสุข (2550) ได้ให้นิยามความหมายของคำว่า ดนตรี เอาไว้ว่า ดนตรีเป็นศิลปะที่มนุษย์สร้างขึ้น โดยอาศัยเสียงเป็นสื่อในการถ่ายทอดความรู้สึกของศิลปินและส่งถึงผู้ฟัง โดยที่ดนตรีนั้นถือว่าเป็นความสวยงามรูปแบบหนึ่งที่มนุษย์ได้คิดค้น สร้างสรรค์ขึ้นมา และนำมาเรียบเรียงผ่านกระบวนการทางความคิดแบบศิลปะ บวกกับการใช้หลักการทฤษฎีของดนตรี ทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างดนตรีในแต่ละรูปแบบ ซึ่งการเรียบเรียงดนตรีให้เกิดความงดงาม ศิลปินผู้สร้างสรรค์ต้องมีศักยภาพในการถ่ายทอด และสอดใส่อารมณ์ของตนเองลงไป เพื่อให้เสียงหรือบทเพลงเหล่านั้นเกิดความรู้สึกทางศิลปะ

โดยดนตรีในความหมายสากล คือ เสียงที่มีการจัดเรียงอย่างเป็นระเบียบ มีแบบแผนโครงสร้าง โดยมีรูปแบบของกิจกรรมเชิงศิลปะของมนุษย์ ประกอบ และการแสดงออกทางดนตรีสามารถแสดง โดยผ่านท่วงทำนอง จังหวะ และคุณภาพของเสียง โดยที่ดนตรีนั้นสามารถนำไปใช้ในด้านศิลปะ สุทธิศาสตร์ การสื่อสาร ความบันเทิง หรือเพื่อใช้ในด้านพิธีการต่าง ๆ ได้

อาจกล่าวได้ว่า ดนตรีเกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ โดยมีการสันนิษฐานว่ามนุษย์ได้เริ่มสร้างเสียงดนตรีมาตั้งแต่ยุคสมัยที่มีการดำรงชีวิตอยู่ในป่าเขาตามธรรมชาติ ซึ่งมนุษย์ได้สร้างความสุขจากการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีจากวัสดุธรรมชาติ จากการสร้างเสียงร้อง เช่น การตบมือ การเคาะหิน เคาะไม้ รวมทั้งการเป่าปาก ดิดนัว เป็นต้น ซึ่งการสร้างสรรค์เสียงดนตรีมีจุดประสงค์เพื่อที่จะได้เปล่งเสียงในการร้องรำทำเพลง ปลดปล่อยอารมณ์ หรือเป็นการบูชาเทพเจ้าและแสดงความขอบคุณต่อพระเจ้าตามความเชื่อของแต่ละศาสนา จากนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงจากเพลงที่ใช้ร้องเพื่ออ้อนวอนและขอบคุณพระเจ้าได้พัฒนากลายมาเป็นเพลงสวดทางศาสนา ซึ่งในขณะนั้นยังเป็นเพียงเพลงที่ร้องประสานเสียงที่ใช้เพียงแนวเดียวเท่านั้น โดยเรียกแนวทำนองว่า “Melody”

จวบจนกระทั่งศตวรรษที่ 12 มนุษย์ได้ริเริ่มใช้เสียงต่าง ๆ จากเครื่องดนตรีมาประยุกต์ในการประสานเสียงแบบหลายแนว ทำให้มีการสร้างสรรค์เครื่องดนตรีหลากหลายประเภทขึ้นมาเพื่อสร้างเสียงที่แตกต่างกัน ซึ่งก่อให้เกิดเป็นแนวดนตรีที่ผสมผสานทำนองหลากหลายแนวที่เรียกว่า “Harmony” และหลังจากนั้นทำให้เกิดการบันทึกเรื่องราวทางด้านดนตรีนับตั้งแต่นั้นมา โดยนักวิชาการทางดนตรีได้แบ่งพัฒนาการของดนตรีออกเป็นยุคสมัย ตั้งแต่ยุค Polyphonic Period ไปจนถึงยุค Modern Period หรือยุคปัจจุบัน โดยในแต่ละยุคสมัยจะมีเอกลักษณ์และความโดดเด่นที่ชัดเจนเป็นของตนเอง ซึ่งสิ่งที่ขับเคลื่อนตัวดนตรีให้พัฒนาและเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจากการกระทำ ความคิด และความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์โดยทั้งสิ้น

ดนตรีมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นเวลานานตั้งแต่อดีตซึ่งอาจจะด้วยความบังเอิญหรือจากความคิดของมนุษย์ที่สร้างสรรค์ดนตรีขึ้นมา และหากว่าดนตรีมีการพัฒนามากขึ้นมากเพียงใด ก็ให้เห็นได้ว่าดนตรีได้เข้าไปมีอิทธิพลและความสำคัญกับมนุษย์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุดก็คือ “ดนตรี” สามารถเข้าถึงอารมณ์ และบ่งบอกถึงความรู้สึกของมนุษย์ได้ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์

การตีความของคำว่าดนตรีนั้น ความหมายอาจแตกต่างกันบ้างในแต่ละแหล่งข้อมูล แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คือ “ดนตรี” คือ ศาสตร์และศิลป์ในรูปแบบหนึ่งที่สามารถสร้างสรรค์ และแสดงออกมาได้หลากหลายรูปแบบ เช่น การร้องเพลง การสร้างเสียงเพลงจากเครื่องดนตรี หรือการอ่านบทกวี เป็นต้น (Egon, 1957; Eyerman and Jamieson, 1998; DeNora, 2002 อ้างถึงใน วิชญ์ บุญรอด, 2561)

จากนิยาม และความหมายของดนตรีที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่า ดนตรีมีความสัมพันธ์กับการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึก เป็นสิ่งที่ใช้สื่อสารแทนวัจนภาษาได้ ดนตรีทำหน้าที่คล้ายภาษาอย่างหนึ่งของมนุษย์ แม้จะพูดกันคนละภาษา แต่สามารถเข้าใจสิ่งที่สื่อสารผ่านดนตรีได้เช่นกัน ซึ่งผู้ประพันธ์ดนตรีเปรียบดั่งผู้ส่งสาร ดนตรีเป็นสาร ส่งไปยังผู้ฟังหรือผู้รับสาร ครบถ้วนตามองค์ประกอบของการสื่อสาร ดนตรี คือ เสียงที่ทำให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์ความรู้สึกบางอย่าง และแสดงเอกลักษณ์ความเป็นตัวตนของบุคคลได้

นอกจากนี้ ดนตรียังมีอิทธิพลต่อสังคม ซึ่งการบรรเลงดนตรีหรือการขับร้องเพลง ช่วยสื่อสารให้เกิดความเข้าใจระหว่างกันและกันของสมาชิกในสังคม ดนตรีถือเป็นวัฒนธรรมที่บ่งบอกลักษณะขนบธรรมเนียม ประเพณีของแต่ละประเทศ สำหรับประเทศไทย ดนตรีมีความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และนิยมบรรเลงดนตรีในโอกาสต่าง ๆ เช่น งานมงคลสมรส งานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานทำขวัญนาคน งานเฉลิมฉลองเทศกาล หรืองานอวมงคล ฯลฯ

3.2 องค์ประกอบพื้นฐานของดนตรี

ดนตรีเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับเรื่องเสียงโดยเฉพาะ มนุษย์เราต้องใช้การฟังโดยใช้หูเท่านั้นถึงจะสามารถเข้าถึงความไพเราะ และได้รับอารมณ์ของบทเพลงต่าง ๆ ได้

ในหัวข้อนี้ กล่าวถึงองค์ประกอบของดนตรี อันเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ทำให้เกิดดนตรี ซึ่งประกอบด้วย เสียง เวลาหรือจังหวะ ทำนอง เสียงประสาน รูปร่าง หรือพื้นผิวของดนตรี สีสนของเสียง รูปแบบหรือคีตลักษณ์ และรูปแบบของดนตรี สิ่งเหล่านี้เป็นโครงสร้างสำคัญขององค์ประกอบดนตรี ที่จะทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในดนตรี และนำไปสู่การสร้างสรรค์ผลงานทางด้านดนตรีต่อไป ผู้เขียนจึงได้นำเสนอองค์ประกอบพื้นฐานของดนตรี ใน 7 องค์ประกอบ (Apel and Daniel, 1974; Miller, 1978; Kostka and Payne, 2008; โกวิทย์ ชันธศิริ, 2558; ศุภศิระ ทวีชัย, 2561; ณัชชา โสคติยานุรักษ์, 2564; ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2566) ดังนี้

1. เสียง (Tone) เกิดจากการสั่นสะเทือนของอากาศอย่างสม่ำเสมอและเป็นระบบ เช่น เสียงดนตรีที่เกิดจากการร้อง และการตีตี สี ตี เป่า กระบวนการที่ทำให้เกิดเสียง มีอยู่ 3 กระบวนการ คือ 1) ต้นกำเนิดเสียงที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของวัตถุ ทำให้อากาศรอบวัตถุเกิดการสั่นสะเทือนตาม 2) ตัวกลาง ทำหน้าที่รับความสั่นสะเทือนจากวัตถุ และส่งถ่ายพลังงานกระจายไปบริเวณรอบนอกออกไปในรูปแบบของคลื่นเสียง ซึ่งตัวกลางเป็นได้ทั้งของเหลว ของแข็ง และอากาศที่ทำหน้าที่เป็นตัวกลางที่ดีที่สุด 3) ระบบรับรู้เสียง แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ หูชั้นนอก ตั้งแต่บริเวณใบหู รูหู ถึงแก้วหู ซึ่งมีหน้าที่รวมคลื่นเสียง และถ่ายทอดเสียง

ไปยังหูชั้นกลาง ที่ประกอบด้วยกระดูก 3 ชนิด คือ ค้อน ทัง และโกลน มีหน้าที่รับความสั่นสะเทือนจากแก้วหู ส่งผ่านไปยังหูชั้นใน ได้แก่ Semicircular Canals และ Cochlea ทำหน้าที่แปลความสั่นสะเทือน เป็นสัญญาณไฟฟ้า เพื่อส่งต่อไปยังสมองเพื่อแปลความหมายของเสียงที่ได้ยิน

การที่มนุษย์ได้ยินเสียง และสามารถแยกแยะความแตกต่างของเสียงได้นั้น เพราะเสียงมีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน โดยแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

1) ระดับเสียง (Pitch) หมายถึง ความสูง-ต่ำของเสียง เกี่ยวพันกับคลื่นความถี่ของการสั่นสะเทือนของวัตถุที่มีความเร็วจึงทำให้เสียงสูง แต่ถ้าการสั่นสะเทือนของวัตถุมีความช้าจะทำให้เสียงที่เกิดขึ้นนั้นจะต่ำ โดยหูของมนุษย์สามารถแยกเสียงตั้งแต่ความเร็วตั้งแต่ 16 ครั้ง/วินาที จนถึง 20,000 ครั้ง/วินาที ในเรื่องของระดับเสียงนี้ มีหน่วยวัดเป็น เฮิรตซ์ ซึ่งมนุษย์สามารถรับรู้ระดับความถี่ ประมาณ 20-20,000 เฮิรตซ์

2) ความยาวของเสียง (Duration) หมายถึง ระยะเวลาที่เสียงเกิดขึ้นจนกระทั่งหมดลง โดยเสียงของคนตรีนั้นอาจมีความแตกต่างกันในเรื่องของความยาวเสียง เช่น เสียงสั้นมาก เสียงยาวมาก ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับจังหวะ (Rhythm)

3) ความเข้มของเสียง (Intensity) หมายถึง ความดัง-เบาของเสียง ซึ่งเมื่อคลื่นความถี่มีระดับความเข้มมากก็จะทำให้เกิดเสียงดัง แต่ถ้าคลื่นความถี่มีระดับความเข้มน้อยก็จะทำให้เกิดเสียงเบา ซึ่งคุณสมบัติเรื่องนี้ทำให้เกิดจังหวะเน้นทางด้านดนตรีอีกด้วย

4) คุณภาพเสียง (Quality) หมายถึง เสียงที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ และมีระบบระเบียบ เสียงดนตรีแต่ละชนิดย่อมมีความแตกต่างกันไป ซึ่งเกิดจากสั่นสะเทือนที่แตกต่างกัน คุณภาพของเสียงจึงเป็นพื้นฐานขององค์ประกอบทางดนตรีเรื่อง สีสันของเสียง (Tone Color)

2. เวลา (Time) หรือจังหวะ (Rhythm) ประกอบด้วยความเร็วของจังหวะ (Tempo) อัตราความเร็ว (Meter) และจังหวะ (Rhythm) มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 ความเร็วของจังหวะ (Tempo) หมายถึง ความเร็ว (Speed) ในทางดนตรีอาจมีการกำหนดความเร็วของจังหวะที่แตกต่างกันออกไป เช่น เร็วมาก ปานกลาง ช้า หรือช้ามาก เป็นต้น โดยมีเมโทรโนม (Metronome) คือ เครื่องกำหนดจังหวะโดยใช้การบอกว่าใน 1 นาที จะมีจังหวะตบกี่ครั้ง เช่น Allegro จังหวะเร็ว มีความเร็ว 120 ครั้งต่อนาที Adagio จังหวะช้า ไม่รีบร้อน มีความเร็ว 70 ครั้งต่อนาที Largo จังหวะช้ามาก มีความเร็ว 45 ครั้งต่อนาที

2.1.1 จังหวะตบ (Beat) เป็นจังหวะธรรมดาที่ดำเนินไปเรื่อย ๆ อย่างสม่ำเสมอ คล้ายจังหวะ การเต้นของหัวใจ ความเร็วจะมีความเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับจำนวนจังหวะตบ




2.1.2 การช้าลงหรือเร็วขึ้นของจังหวะ จะทำให้ดนตรีมีความน่าสนใจมากขึ้น เพราะโดยปกติแล้วดนตรีมักจะมีจังหวะความเร็วที่ไม่คงที่ บางเวลาอาจช้าลง บางเวลาอาจเร็วขึ้น ในลักษณะค่อยเป็นค่อยไป ถ้าความเร็วของจังหวะค่อย ๆ ช้าลง เรียกว่า Ritardando ถ้าความเร็วของจังหวะค่อย ๆ

เร็วขึ้น เรียกว่า Accelerando

2.2 อัตราจังหวะ (Meter) หมายถึง การรวมกลุ่มของจังหวะตบ หรือการจัดกลุ่มการเคาะ ที่ขึ้นอยู่กับอัตราความเร็วจังหวะ และการเน้นจังหวะเคาะอย่างสม่ำเสมอ โดยปกติจังหวะที่ 1 จัดเป็นจังหวะที่หนักที่สุด อัตราจังหวะสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้ ดังนี้



2.2.1 อัตราจังหวะแบบปกติ (Simple Meter) คือ อัตราจังหวะที่มีโครงสร้างของจังหวะตบเท่ากับ 2 จังหวะ 3 จังหวะ หรือ 4 จังหวะต่อ 1 ห้อง รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 อัตราจังหวะแบบปกติ


อัตราจังหวะแบบปกติ	ตัวอย่างโน้ต
1. อัตราจังหวะ 2 ปกติ (Simple Duple) ประกอบด้วย จังหวะตบ 2 จังหวะต่อ 1 ห้อง	
2. อัตราจังหวะ 3 ปกติ (Simple Triple) ประกอบด้วย จังหวะตบ 3 จังหวะต่อ 1 ห้อง	
3. อัตราจังหวะ 4 ปกติ (Simple Quadruple) ประกอบด้วย จังหวะตบ 4 จังหวะต่อ 1 ห้อง	

2.2.2 อัตราจังหวะแบบผสม (Compound Meter) คือ อัตราจังหวะที่มีโครงสร้างของจังหวะตบเท่ากับ 6 จังหวะ 9 จังหวะ หรือ 12 จังหวะต่อ 1 ห้อง เมื่อนำมาจัดกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 3 จังหวะ ตบ จะพบว่าโครงสร้างเหมือนอัตราจังหวะปกติ

ตารางที่ 2 อัตราจังหวะแบบผสม

อัตราจังหวะแบบผสม	ตัวอย่างโน้ต
1. อัตราจังหวะ 2 ผสม (Compound Duple) ประกอบด้วย จังหวะตบ 6 จังหวะต่อ 1 ห้อง เมื่อนำมาแบ่งกลุ่มละ 3 จังหวะตบ สามารถแบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม	
2. อัตราจังหวะ 3 ผสม (Compound Triple) ประกอบด้วย จังหวะตบ 9 จังหวะต่อ 1 ห้อง เมื่อนำมาแบ่งกลุ่มละ 3 จังหวะตบ สามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม	

ตารางที่ 2 อัตรารังหะแบบผสม (ต่อ)

อัตรารังหะแบบผสม	ตัวอย่างโน้ต
3. อัตรารังหะ 4 ผสม (Compound Quadruple) ประกอบไปด้วย รังหะตบ 12 รังหะต่อ 1 ห้อง เมื่อนำมาแบ่งกลุ่มละ 3 รังหะตบ สามารถแบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม	

2.2.3 อัตรารังหะเชิงซ้อน (Complex Meter) คือ อัตรารังหะที่มีโครงสร้างของรังหะหนัก-เบาภายในห้องของแต่ละกลุ่มไม่เท่ากัน สามารถสังเกตได้จากค่าของโน้ตในแต่ละกลุ่ม ตัวอย่างเช่น

ตารางที่ 3 อัตรารังหะเชิงซ้อน

อัตรารังหะเชิงซ้อน	ตัวอย่างโน้ต
1. อัตรารังหะ 5/4	
2. อัตรารังหะ 5/8	
3. อัตรารังหะ 7/4	
4. อัตรารังหะ 7/8	

2.3 รังหะ (Rhythm) ประกอบด้วย การเน้น และความยาว

2.3.1 การเน้น (Accent) คือ รังหะที่หนักกว่ารังหะข้างเคียง กล่าวคือ โน้ตตัวแรกของห้องจะอยู่ในรังหะหนักเสมอ

2.3.2 ความยาว (Duration) คือ ความสั้น-ยาวของรังหะ กล่าวคือ โน้ตบางตัวจะมีรังหะยาว โน้ตบางตัวอาจมีรังหะสั้น

2.4 รูปแบบรังหะ (Rhythm Pattern) คือ รูปแบบกระสวนรังหะของรังหะที่ถูกกำหนดไว้เพื่อเป็นรังหะในการบรรเลงบทเพลง เช่น รังหะมาร์ช (March) รังหะวอลซ์ (Waltz) รังหะร็อก (Rock)

3. ทำนอง (Melody) คือ การจัดเรียงของเสียงที่มีความแตกต่างของระดับเสียงและความยาวของเสียงตามแนวนอน โดยทั่วไปดนตรีประกอบด้วยทำนองซึ่งมีความหลากหลาย มีลักษณะแตกต่างกันออกไป ทำนองคล้ายกับภาษาพูด คือ เป็นภาษาดนตรีที่ประกอบเป็นประโยคเพื่อสนองความคิดของผู้พูด โดยมีองค์ประกอบของทำนองได้แก่

3.1 จังหวะของทำนอง (Melodic Rhythm) คือ ความสั้น-ยาวของระดับเสียงแต่ละเสียงที่ประกอบกันเป็นทำนอง

3.2 มิติทำนอง (Melodic Dimension) ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ความยาว และช่วงกว้าง

3.2.1 ความยาว (Length) ทำนองบางครั้งอาจจะสั้น ๆ เป็นส่วน ๆ ซึ่งส่วนที่สั้นที่สุดเรียกว่า โมทีฟ (Motive) และเมื่อนำโมทีฟมาพัฒนาในทำนองที่ยาวมาก ๆ เรียกว่า ประโยคเพลง (Sentence)

3.2.2 ช่วงกว้าง (Range) คือ ระยะระหว่างระดับเสียง-ต่ำสุดจนถึงเสียงสูงสุด

3.3 ช่วงเสียง (Register) คือ ทำนอง อาจจะอยู่ในช่วงเสียงใดช่วงเสียงหนึ่ง เช่น ในช่วงเสียงต่ำ กลาง สูง บางครั้งทำนองอาจเคลื่อนจากช่วงเสียงหนึ่งไปยังอีกช่วงเสียงหนึ่ง

The image displays musical notation for various woodwind instruments, illustrating their pitch ranges. Each instrument is shown with three levels of difficulty: Basic, Intermediate, and Advanced. The notation includes the instrument name, the written sound, and the actual sound (where applicable). The instruments and their ranges are:

- Piccolo - Written (Sounds 8va):** Basic, Intermediate, Advanced
- Flute - Written (Sounds as written):** Basic, Intermediate, Advanced
- Soprano Recorder - Written (Sounds 8va):** Basic, Intermediate, Advanced
- Alto Recorder - Written (Sounds as written):** Basic, Intermediate, Advanced
- Oboe - Written (Sounds as written):** Basic, Intermediate, Advanced
- English Horn - Written (Sounds P5 lower):** Basic, Intermediate, Advanced
- Bassoon - Written (Sounds as written):** Basic, Intermediate, Advanced
- E- Clarinet - Written (Sounds m3 higher):** Basic, Intermediate, Advanced
- B- Clarinet - Written (Sounds M2 lower):** Basic, Intermediate, Advanced
- A Clarinet - Written (Sounds m3 lower):** Basic, Intermediate, Advanced
- E- Alto Clarinet - Written (Sounds M6 lower):** Basic, Intermediate, Advanced
- B- Bass Clarinet - Written (Sounds M9 lower):** Basic, Intermediate, Advanced

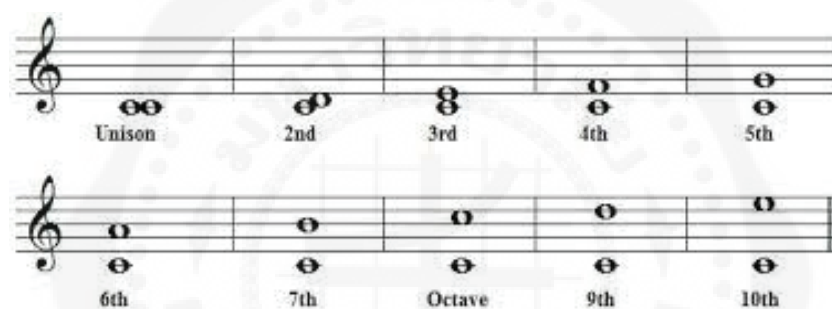
ภาพที่ 17 ลักษณะช่วงเสียงของเครื่องดนตรีชนิดต่าง ๆ

ที่มา: www.finalemusic.com

3.4 ทิศทางของทำนอง (Direction) ทำนองอาจจะเคลื่อนไปในหลายทิศทาง เช่น ขึ้น ลง หรือ อยู่กับที่ โดยปกติทำนองมักจะเคลื่อนที่ขึ้นถึงจุดสูงสุด เมื่อเนื้อหาของเพลงถึงจุดสำคัญที่สุด ปกติการเคลื่อนของทำนอง อาจเป็นไปในลักษณะกระโดด (Disjunct Progression) หรือเรียงกันไป (Conjunct Progression)

4. เสียงประสาน (Harmony) คือ การผสมผสานเสียงตั้งแต่ 2 เสียงขึ้นไป โดยบรรเลงพร้อมกัน การประสานเสียงมีทั้งให้ความกลมกลืนไพเราะ และไม่กลมกลืน ปกติทำนองเพลงเป็นการดำเนินทำนองเป็นเส้นขนานหรือแนวนอน สำหรับเสียงประสานเป็นการผสมผสานของเสียงมากกว่า 1 เสียงในแนวตั้ง การนำเสียง 2 เสียงมาบรรเลงพร้อมกันจะเรียกว่า ชั้นคู่เสียง (Intervals) ถ้านำเสียง 3 เสียงขึ้นไปมาบรรเลงพร้อมกันจะเรียกว่า คอร์ด (Chords)

4.1 ชั้นคู่เสียง (Intervals) คือ ความสัมพันธ์ระหว่างโน้ต 2 ตัว ที่บ่งบอกถึงลักษณะของเสียง และระยะห่างของโน้ตทั้ง 2 ตัว



ภาพที่ 18 ตัวอย่างชั้นคู่เสียง

ที่มา: <https://www.classstart.org/classes/17256>

4.2 คอร์ด (Chords) คือ กลุ่มโน้ต 3-4 ตัว ที่ประกอบกันเป็นเสียงประสาน โดยมีทริแอด (Triad) เป็นพื้นฐานของคอร์ด คอร์ดสามารถนำไปใช้ต่อยอดให้เป็นคอร์ดที่ซับซ้อนขึ้นได้ และมีหน้าที่อธิบายได้ในการประสานเสียง

4.2.1 ทริแอด (Triad) คือ คอร์ดที่ประกอบด้วยกลุ่มโน้ต 3 ตัว ที่อยู่ในโครงสร้างบันไดเสียงนั้น ๆ ประกอบด้วย โน้ตพื้นฐาน (Root) หรือโน้ตลำดับที่ 1 โน้ตตัวกลาง เรียกว่า โน้ตลำดับที่ 3 และโน้ตตัวบน เรียกว่า โน้ตลำดับที่ 5 มาจัดเรียงกันในแนวตั้ง

Major triad: Root note, Major third, Fifth

Minor triad: Root note, Minor third, Fifth

Diminished triad: Root note, Minor third, Diminished fifth

Augmented triad: Root note, Major third, Augmented fifth

ภาพที่ 19 ตัวอย่างทริยแอดลักษณะต่าง ๆ

ที่มา: https://www.audiolabs-erlangen.de/resources/MIR/FMP/C5/C5S1_Chords.html

4.2.2. คอร์ดที่มี 4 เสียง (Seventh chords) หมายถึง คอร์ดทริยแอดที่เพิ่มโน้ตลำดับที่ 7 ต่อจากโน้ตลำดับที่ 5 ของบันไดเสียง

Major 7 Dominant 7 Minor 7 Half-diminished 7 Diminished 7

ภาพที่ 20 ตัวอย่างคอร์ดที่มี 4 เสียง

ที่มา: https://www.audiolabs-erlangen.de/resources/MIR/FMP/C5/C5S1_Chords.html

4.2.3 คอร์ดที่มี 5 เสียง (Ninth chords) หมายถึง คอร์ดทริยแอดที่เพิ่มโน้ตลำดับที่ 9 ต่อจากโน้ตลำดับที่ 7 และโน้ตลำดับที่ 5 ของบันไดเสียง

C9 F9 B \flat 9 E \flat 9 A \flat 9 D \flat 9 C \sharp 9

G \flat 9 F \sharp 9 B9 E9 A9 D9 G9

ภาพที่ 21 ตัวอย่างคอร์ดที่มี 5 เสียง

ที่มา: <https://activetheory2100.com/chords.html>

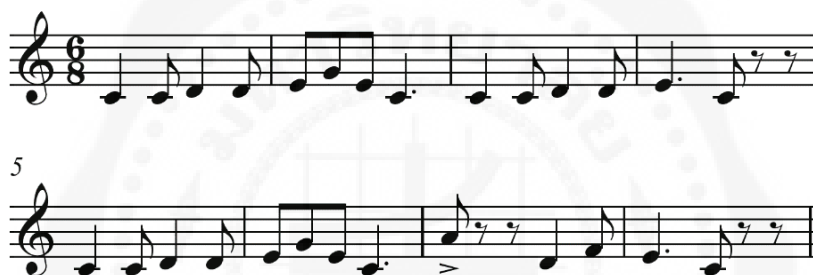
5. **รูปพรรณ หรือพื้นผิว (Texture)** คือ ความสัมพันธ์ระหว่างทำนองกับลักษณะของการประสานเสียง (แนวตั้ง) กับทำนอง (แนวนอน) โดยอาจจะเป็นการนำเสียงมาบรรเลงซ้อนกันหรือพร้อมกัน ซึ่งทำให้เกิดเป็นภาพรวมของดนตรี รูปพรรณดนตรีมีหลายรูปแบบ ดังนี้

5.1 **รูปพรรณแบบเอกศัพท์ หรือพื้นผิวแบบทำนองเดียว (Monophonic Texture)** คือ รูปพรรณที่เกิดจากการขับร้องหรือบรรเลงด้วยทำนองเดียว ไม่มีเสียงแนวอื่นหรือการประสานใด ๆ



ภาพที่ 22 พื้นผิวแบบ Monophonic Texture

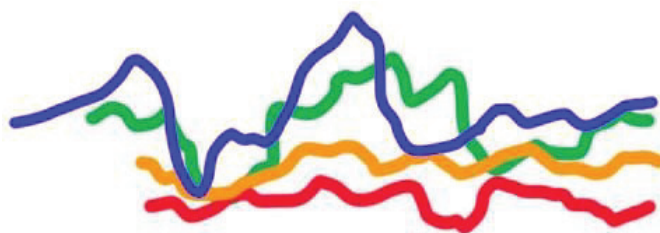
ที่มา: <https://www.musictheoryacademy.com/understanding-music/musical-texture/>



ภาพที่ 23 ตัวอย่างทำนองเพลง “Pop Goes the Weasel” ที่มีพื้นผิวแบบ Monophonic Texture

ที่มา: <https://en.wikipedia.org/wiki/Monophony>

5.2 **รูปพรรณแบบพหุศัพท์ หรือพื้นผิวแบบหลายทำนอง (Polyphonic Texture)** คือ รูปพรรณที่มีแนวทำนองตั้งแต่สองแนวขึ้นไปมาร้องเล่นรวมกัน โดยแต่ละแนวมีความเด่นและเป็นอิสระจากกัน ในขณะที่ทุกแนวสามารถประสานกลมกลืนไปด้วยกัน ส่วนใหญ่มีทำนองหลักเป็นแนวที่สำคัญ โดยมีแนวอื่น ๆ เป็นทำนองรองและเป็นแนวประสาน คำที่มีความหมายใกล้เคียง และสามารถใช้แทน Polyphonic คือ Contrapuntal หรือ Counterpoint ซึ่งเป็นการสอดทำนองเพลง โดยเพลงในปลายยุคบาโรก ส่วนใหญ่มักจะมีรูปพรรณแบบพหุศัพท์



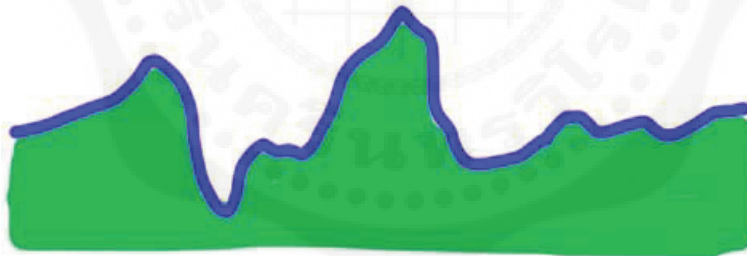
ภาพที่ 24 พื้นผิวแบบ Polyphonic Texture

ที่มา: <https://www.musictheoryacademy.com/understanding-music/musical-texture/>



ภาพที่ 25 ตัวอย่างทำนองเพลง “Fugue No.17 in A flat,” BWV 862 ที่มีพื้นผิวแบบ Polyphonic Texture
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2565)

5.3 รูปพรรณแบบบูรณศัพท์ หรือพื้นผิวแบบมีเสียงร่วม (Homophonic Texture) คือ รูปพรรณที่ประกอบด้วยแนวทำนอง และมีแนวประสานโดยใช้คอร์ด คือ เสียงที่เพิ่มเข้ามาเป็นเสียงที่ช่วยให้ทำนองไพเราะขึ้น ไม่มีความสำคัญเท่าแนวทำนอง และอาจมีลักษณะการเคลื่อนที่ไม่เป็นแนวทำนองที่ไพเราะ เช่น เพลงไทยสากลทั่ว ๆ ไป เพลงพื้นบ้าน (Folk Song) ส่วนใหญ่เพลงในยุคคลาสสิก มักมีลักษณะรูปพรรณแบบนี้



ภาพที่ 26 พื้นผิวแบบ Homophonic Texture

ที่มา: <https://www.musictheoryacademy.com/understanding-music/musical-texture/>

Sop. If ye love me, keep my com- mand- ments,

Alto If ye love me, keep my com- mand- ments,

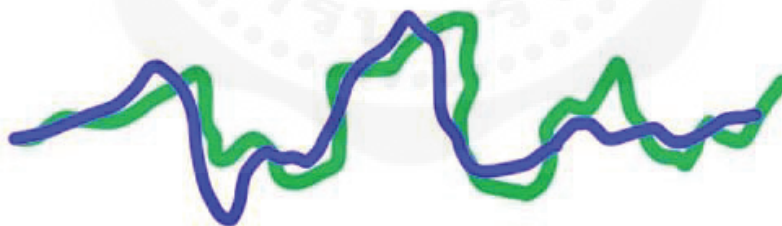
Ten. If ye love me, keep my com- mand- ments,

Bass If ye love me, keep my com- mand- ments,

ภาพที่ 27 ตัวอย่างทำนองเพลง “If Ye Love Me” ที่มีพื้นผิวแบบ Homophonic Texture

ที่มา: <https://en.wikipedia.org/wiki/Homophony>

5.4 พื้นผิวแบบมีจุดร่วมหรือลูกตกเดียวกัน (Heterophonic Texture) เป็นรูปพรรณที่ประกอบด้วยดนตรีหลายทำนอง ซึ่งมีผู้บรรเลงตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ดำเนินทำนองหลักเดียวกัน บางทำนองมีบรรเลงทำนองเพิ่มเติมตามลีลาของเครื่องดนตรีนั้น ๆ โดยมีจุดร่วมของเสียงหรือลูกตกเดียวกัน ลักษณะของดนตรีแบบนี้จะพบมากในดนตรีของไทย จีน ญี่ปุ่น ชาวแอฟริกา เป็นต้น



ภาพที่ 28 พื้นผิวแบบ Heterophonic Texture

ที่มา: <https://www.musictheoryacademy.com/understanding-music/musical-texture/>

Oboe

Soprano

Mit uns-rer Macht ist nichts ge-tan,

6

wir sind gar bald ver-lo-ren.

ภาพที่ 29 ตัวอย่างทำนองเพลง Cantata BWV 80 “Ein' feste Burg ist unser Gott”

ที่มีพื้นผิวแบบ Heterophonic Texture

ที่มา: <https://en.wikipedia.org/wiki/Heterophony>

6. สีสันทัน (Tone Color หรือ Timbre) คือ คุณสมบัติของเสียงของเครื่องดนตรี รวมทั้งเสียงร้องของมนุษย์ ซึ่งมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ เนื่องจากคุณสมบัติของการเกิดเสียง (Overtone) ในทางดนตรี สีสันทันอาจจะเป็นลักษณะของการแสดงเดี่ยว หรืออาจจะเป็นการรวมกันของเครื่องดนตรี หรือเสียงร้องต่าง ๆ ของมนุษย์ ทำให้เกิดเป็นการรวมวงหรือผสมวง (Ensemble หรือ Chorus) ขึ้น

6.1 เสียงร้องของมนุษย์ (Human Singing Voices) เสียงร้องของมนุษย์จัดได้ว่าเป็นเครื่องดนตรีที่มีติดตัวมากับมนุษย์ทุกคน และสามารถถ่ายทอดอารมณ์และสื่อความรู้สึกได้ดีที่สุด โดยทั่วไปเสียงร้องสามารถแบ่งได้ 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โซปราโนและอัลโต ซึ่งเป็นเสียงของผู้หญิง ส่วนเทเนอร์และเบส ซึ่งเป็นเสียงร้องของผู้ชาย นอกจากนี้ สามารถแบ่งประเภทของเสียงย่อยลงได้ ดังนี้

6.1.1 โซปราโน (Soprano) คือ เสียงสูงสุดของผู้หญิง มีหลายลักษณะ ได้แก่

1) Coloratura Soprano เป็นช่วงเสียงสูงและเล่นลีลาพลิกแพลงได้ 2) Lyric Soprano เป็นช่วงเสียงที่อ่อนหวานและเบา มีลีลาไม่พลิกแพลงเท่า Coloratura Soprano และ 3) Dramatic Soprano เป็นช่วงเสียงสูงที่ฟังดูหนักแน่น มีพลังลีลาต่าง ๆ ได้ มากกว่าเสียงโซปราโนลักษณะอื่น ๆ

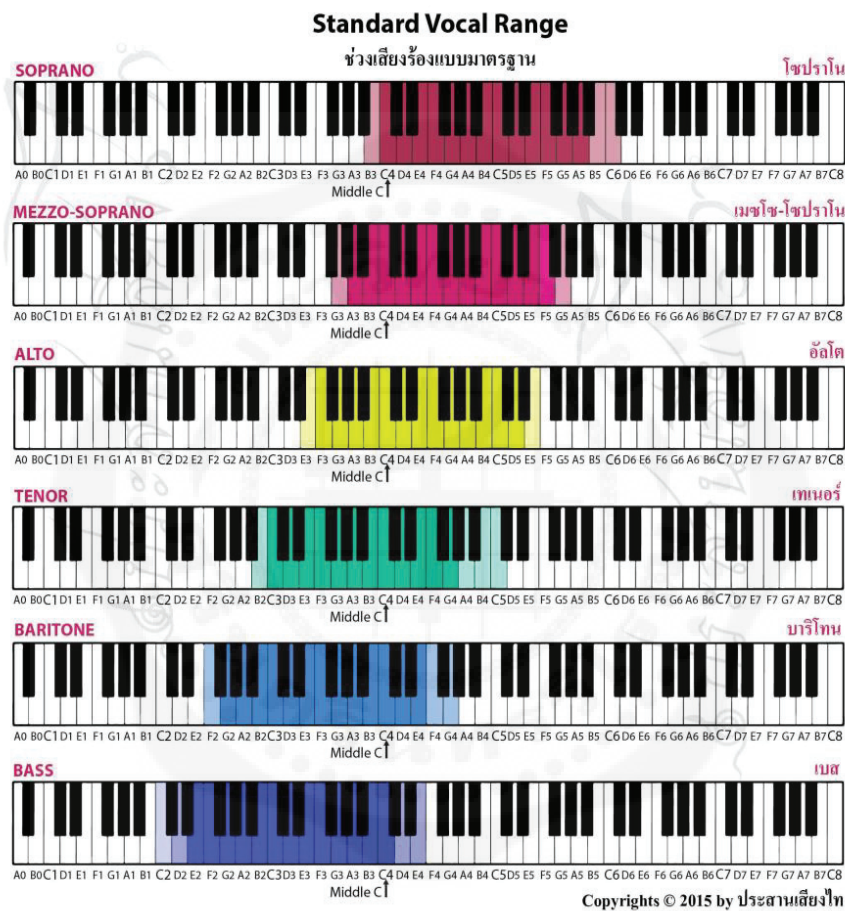
6.1.2 เมซโซ โซปราโน (Mezzo Soprano) เสียงกลาง ๆ ของผู้หญิง ลักษณะของเสียงมีพลังและมีน้ำหนัก แต่ไม่สดใสเท่ากับโซปราโน

6.1.3 อัลโตหรือคอนตราลโต (Alto or Contralto) คือ เสียงต่ำของผู้หญิง ลักษณะของเสียงมีพลังและหนักแน่น

6.1.4 เทเนอร์ (Tenor) คือเสียงสูงผู้ชาย 2 ลักษณะ คือ 1) Lyric Tenor เป็นเสียงสูงของผู้ชาย ลักษณะของเสียงเบาใส ไม่ค่อยมีพลัง 2) Dramatic Tenor เป็นเสียงเทเนอร์ที่มีลักษณะหนักแน่นมีพลัง เล่นลีลาต่าง ๆ ได้ บางครั้งเรียกว่า Tenor Robusto

6.1.5 บาริโตน (Baritone) คือ เสียงกลางของผู้ชาย ลักษณะของเสียงต่ำ แต่มีความสดใสกว่าเสียงเบส

6.1.6 เบส (Bass) คือ เสียงต่ำสูงของผู้ชาย มีลักษณะหนักแน่น ฟังดูลึก ๆ ก้อง กังวาน



ภาพที่ 30 ช่วงเสียงร้องระดับต่าง ๆ เทียบกับช่วงเสียงของเปียโน

ที่มา: <https://www.facebook.com/ThaiChorus/photos/1818262741733213>

6.2 เครื่องดนตรี (Music Instruments) เสียงของเครื่องดนตรีแต่ละชนิดที่มีความแตกต่างกันออกไป แต่สามารถจัดเป็นประเภทใหญ่ ๆ ตามลักษณะของเสียงที่คล้ายคลึงกัน และลักษณะของเครื่องมือได้เป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

6.2.1 เครื่องดนตรีประเภทคีย์บอร์ด (Keyboard Instruments) เครื่องดนตรีประเภทคีย์บอร์ดที่พบเห็นได้ในปัจจุบัน ได้แก่ เปียโน (Piano) ออร์แกน (Organ) ฮาร์ปซิคอร์ด (Harpsichord) คลาวิคอร์ด (Clavichord) แอคคอร์ดียน (Accordion) อิเล็กทริกเปียโน (Electric Piano)



ภาพที่ 31 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทคีย์บอร์ด

ที่มา: <http://www.musixcool.com/members/musixcool/english/keyboard.htm>

6.2.2 เครื่องดนตรีประเภทเครื่องสาย (String Instruments) คือ เครื่องดนตรีที่เกิดจากการดีด หรือสีที่มีสายขนาดต่าง ๆ ที่มีอยู่ที่เครื่องดนตรีนั้น ทำให้เกิดเสียงสูง-ต่ำ เครื่องดนตรีประเภทเครื่องสาย ได้แก่ ไวโอลิน (Violin) วิโอลา (Viola) วิโอลอนเชลโล (Violoncello) ดับเบิลเบส (Double Bass) ฮาร์ป (Harp) ลูท (Lute) กีตาร์ (Guitar)



ภาพที่ 32 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องสาย

ที่มา: <https://www.mrqsmusic.com/string-family.html>

6.2.3 เครื่องดนตรีประเภทเครื่องลมไม้ (Woodwind Instruments) เป็นเครื่องดนตรีที่แต่เดิมทำด้วยไม้ แต่ในปัจจุบันอาจทำด้วยวัสดุอื่น ๆ ใช้การเป่าลมทำให้เกิดเสียง เครื่องดนตรีประเภทนี้มีหลายชนิดสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- 1) เครื่องลมที่มีลิ้นเดี่ยว ได้แก่ คลาริเน็ต (Clarinet) แซกโซโฟน (Saxophone)
- 2) เครื่องลมที่มีลิ้นคู่ ได้แก่ โอโบ (Oboe) บาสซูน (Bassoon) อิงลิชฮอร์น (English Horn)
- 3) เครื่องลมไม้ที่ไม่มีลิ้น ได้แก่ ฟลูต (Flute) ปิกโคโล (Piccolo) รีคอร์ดอร์ (Recorder)



ภาพที่ 33 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องลมไม้

ที่มา: <https://www.ensiklomusika.com/post/what-are-wind-instruments>

6.2.4 เครื่องดนตรีประเภทเครื่องลมทองเหลือง (Brass Instruments) มักทำด้วยโลหะผสมหรือโลหะทองเหลือง เสียงของเครื่องดนตรีประเภทนี้เกิดจากการเป่าผ่านท่อโลหะ ความสั้น-ยาวของท่อโลหะทำให้ระดับเสียงเปลี่ยนไป เครื่องดนตรีประเภทนี้ ได้แก่ ฮอร์น หรือเฟรนช์ฮอร์น (Horn หรือ French Horn) ทรัมเป็ต (Trumpet) คอร์เน็ต (Cornet) ทรอมโบน (Trombone) ยูโฟเนียม (Euphonium) ทูบา (Tuba)



ภาพที่ 34 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องลมทองเหลือง

ที่มา: <https://playingbrass.com/index.php/2023/03/19/what-are-the-instruments-in-the-brass-family/>

6.2.5 เครื่องดนตรีประเภทเครื่องกระทบ (Percussion Instruments) เกิดเสียงจาก

การตี สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) เครื่องตีที่ไม่มีระดับเสียง ได้แก่ เครื่องตีที่ให้จังหวะไม่เน้นระดับเสียง เช่น กลองใหญ่ (Bass Drum) กลองสะเนอร์ (Snare Drum) แทมบูรีน (Tambourine) สามเหลี่ยม (Triangle) ฉาบ (Cymbals) ฆ้องใหญ่ (Gong) กรับ (Castanets) ลูกแซก (Maracas)

2) เครื่องตีที่มีระดับเสียง ได้แก่ เครื่องตีที่มีระดับเสียง สามารถทำนองได้ เช่น กลองทิมปานี (Timpani) หรือกลองชุดปรับเสียงให้มีระดับสูง-ต่ำได้ (Kettle Drum) ระนาดฝรั่งขนาดเล็ก (Bell หรือ Glockenspiel) ระนาดฝรั่ง (Xylophone) เซเลสตา (Celesta) ลักษณะคล้ายเปียโน คือ เป็นเครื่องดนตรีประเภทคีย์บอร์ด เสียงที่ได้คล้าย Glockenspiel



ภาพที่ 35 ตัวอย่างเครื่องดนตรีประเภทเครื่องกระทบ

ที่มา: <https://musikclass.com/content/percussion-instruments?PageSpeed=noscript>

7. รูปแบบ หรือคีตลักษณ์เบื้องต้น (Form) ในองค์ประกอบนี้ ประกอบด้วย องค์ประกอบพื้นฐานของรูปแบบ โครงสร้างของรูปแบบ และลักษณะรูปแบบ มีรายละเอียด ดังนี้

7.1 องค์ประกอบพื้นฐานของรูปแบบ มีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยในการคิด หรือพัฒนารูปแบบในการประพันธ์เพลง ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับลักษณะของท่านอง และการทำให้ท่านองมีความหลากหลายเป็นพื้นฐานสำคัญประการหนึ่งของดนตรี องค์ประกอบพื้นฐานของรูปแบบประกอบไปด้วย

7.1.1 แนวทำนอง (Theme) โดยทั่วไปดนตรีมักจะได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นจากแนวคิดทางดนตรีหนึ่งแนวคิดหรือหลาย ๆ แนวคิด เรียกว่า *แนวทำนอง* แนวทำนองมักประกอบด้วย ทำนองจังหวะ และการประสานเสียง ซึ่งเมื่อรวมสิ่งเหล่านี้เข้าด้วยกัน ทำให้ลักษณะของแนวทำนองเด่นชัดขึ้น แนวทำนองมีความสำคัญ คือ เป็นสิ่งที่ผู้ฟังจำติดหู ซึ่งถ้าผู้ฟังสามารถจดจำแนวทำนองหลัก ๆ ได้ จะทำให้เห็นรูปแบบของบทเพลงได้อย่างชัดเจน และช่วยให้การฟังเพลงมีรรถรสยิ่งขึ้น

7.1.2 เอกภาพ (Unity) ในแต่ละบทเพลงมักประกอบไปด้วยส่วนย่อย ๆ เมื่อมารวมกันทำให้เกิดเอกภาพขึ้นมา สิ่งที่ทำให้เอกภาพเด่นชัด คือ การปรากฏของแนวทำนองหลักในแต่ละช่วงของบทเพลง ซึ่งอาจจะสลับด้วยแนวทำนองอื่น ๆ

7.1.3 ความหลากหลาย (Variety) คือ การเปลี่ยนแปลงไปของแนวคิดหลักในบทเพลง ทำให้ดนตรีไม่น่าเบื่อ ความหลากหลายอาจมีได้หลายลักษณะ ได้แก่ ความหลากหลายของท่านอง (Melodic

Variety) ความหลากหลายของจังหวะ (Rhythmic Variety) ความหลากหลายของเสียงประสาน (Harmonic Variety) ความหลากหลายของบันไดเสียง (Tonal Variety) และความหลากหลายอื่น ๆ ผู้ประพันธ์อาจเปลี่ยนแนวระดับที่เล่น เช่น จากระดับเสียงสูงเป็นระดับเสียงต่ำ การเปลี่ยนลักษณะการคลอ (Accompaniment)

7.1.4 ความแตกต่าง (Contrast) ในขณะที่แนวทำนองมีการเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบหรือโครงสร้าง แต่ยังคงลักษณะเด่นไว้เช่นเดิม ในทางดนตรียังมีการใช้แนวทำนองที่ต่างจากแนวทำนองเดิม ได้แก่ การนำเสนอแนวทำนองใหม่ขึ้นมา เพื่อให้บทเพลงมีความหลากหลายน่าฟัง โดยปกติโครงสร้างของดนตรี มักประกอบด้วยส่วนที่แตกต่างจากส่วนที่หนึ่ง ทำให้ดนตรีประกอบด้วยสองส่วน ซึ่งมักจะใช้ตัวอักษรโรมันตัวใหญ่แทน เช่น ABA หมายถึง แนวทำนอง B ซึ่งอยู่ระหว่างทำนอง A เป็นแนวทำนองที่แตกต่างออกไป ความแตกต่าง มีได้หลายลักษณะ คือ ความแตกต่างของทำนอง (Thematic Contrast) ความแตกต่างของบันไดเสียง (Key Contrast) ความแตกต่างของความเร็วของจังหวะ (Tempo Contrast) นอกจากนี้ ยังปรากฏความแตกต่างอันเนื่องมาจากสีสันทันของเสียง รูปพรรณที่แตกต่างออกไปจากเดิม หรือความแตกต่างเนื่องจากอัตราจังหวะ หรือใช้คุณสมบัติของความแตกต่างเรื่องลักษณะของเสียง

7.1.5 ความยาว (Length) บทเพลงแต่ละประเภทจะมีความยาวต่างกัน เช่น Sonata จะยาวกว่า Fugue บทเพลงที่มีความยาวมากขึ้นย่อมมีรูปแบบของโครงสร้างสลับซับซ้อนมากขึ้น

7.2 โครงสร้างรูปแบบ

ลักษณะโครงสร้างของรูปแบบทางดนตรีที่จัดเป็นองค์ประกอบพื้นฐานของดนตรี ประกอบไปด้วย

7.2.1 โครงสร้างของประโยค (Phrase Structure) โดยทั่วไปประโยคทางดนตรีมักประกอบด้วยความยาว 4 ห้องเพลงขึ้นไป บางครั้งประโยคเพลงอาจมีความยาวต่อเนื่อง และมีทำนองที่หลากหลาย ทำให้ดนตรีมีความน่าสนใจมากขึ้น

7.2.2 ส่วนหลัก (Principle Sections) รูปแบบของโครงสร้างดนตรีที่ยาวขึ้น สามารถแบ่งเป็นส่วนหรือตอน ซึ่งมักใช้อักษรโรมันแทนส่วนต่าง ๆ เช่น AB หมายถึงรูปแบบที่มี 2 ส่วนที่ต่างกัน คือ A และ B หรือ AA B หมายถึง รูปแบบที่มี 3 ส่วน โดยส่วนแรกและส่วนที่ 2 มีลักษณะโครงสร้างเหมือนกัน ต่างกันในรายละเอียดบางอย่างจึงใช้ A' และสำหรับส่วนที่ 3 ต่างไปจากส่วนที่ 1 โดยสิ้นเชิง จึงใช้ B แทน รูปแบบนี้จึงมี 3 ส่วนย่อย ๆ คือ A, A' และ B

7.2.3 ส่วนประกอบเฉพาะของบทเพลง (Functional Sections) ประกอบด้วย

- 1) ส่วนนำ (Introduction) คือ ส่วนต้นของเพลง เป็นการเกริ่นก่อนเข้าทำนองหลัก
- 2) ส่วนเสนอทำนองหลัก (Exposition) เป็นส่วนสำคัญของบทเพลง ซึ่งประกอบด้วยแนวเพียงหนึ่งทำนอง หรือหลายทำนองก็ได้ ซึ่งมักจะมีทำนองหนึ่งเป็นทำนองหลัก หรือ Main Theme ส่วนทำนองที่สองเป็นทำนองรอง หรือ Subordinate Theme

3) ส่วนพัฒนาทำนองหลัก (Development) เป็นส่วนของเพลงที่มีการแปรทำนองหลักอย่างไม่จำกัดรูปแบบ บางครั้งอาจจะนำแนวทำนองหลักมาแตกเป็นแนวทำนองย่อย ๆ มีการพัฒนาในรูปแบบต่าง ๆ ตามความคิดของผู้ประพันธ์เพลง

4) ส่วนย้อนกลับต้น (Recapitulation) เป็นส่วนที่ย้อนกลับไปทำนองหลักอีกครั้งหนึ่งหลักจากส่วนที่แตกต่างปรากฏขึ้นแล้ว เช่น หลังจากส่วนพัฒนาทำนองหลัก ส่วนย้อนกลับต้นอาจจะซ้ำทำนองเดิมหรือแตกต่างไปบ้าง เช่น อาจจะเป็น ABA หรือ ABA' โดย B คือส่วนพัฒนาทำนองหลักที่แตกต่างออกไป

5) ส่วนปิดท้าย (Coda) เป็นส่วนท้ายของบทเพลง คล้ายกับบทสรุปของความเรียงปกติส่วนปิดท้ายมักจะมีความยาวไม่มากนัก

6) ส่วนเชื่อมต่อ (Transition or Bridge) คือ ส่วนเชื่อมโยงจากแนวทำนองหนึ่งกับอีกทำนองหนึ่งที่แตกต่างกันแต่เชื่อมต่อกันไปจนสนิท โดยส่วนเชื่อมต่อมักจะเป็นส่วนสั้น ๆ

7.3 ลักษณะรูปแบบ

รูปแบบ คือ โครงสร้างของบทเพลงที่มีแบบแผน ซึ่งผู้ประพันธ์เพลงมักจะมีรูปแบบการแต่งเพลงตามที่ตนเองคิดไว้ เช่น การแบ่งเป็นห้องเพลง เป็นวลี (Phrase) เป็นประโยค (Sentence) และเป็นท่อนเพลง รูปแบบมีหลายลักษณะที่เกิดจากการสร้างสรรค์โดยการนำองค์ประกอบโครงสร้างของรูปแบบมาเป็นตัวกำหนดรูปแบบของบทเพลงในปัจจุบัน ได้แก่

7.3.1 รูปแบบยูนิทารี (Unitary Form) หรือ One Part Form คือ บทเพลงที่มีแนวทำนองสำคัญเพียงทำนองเดียวตั้งแต่เริ่มต้นจนจบสมบูรณ์ เช่น เพลงสรรเสริญพระบารมี เพลงชาติ เป็นต้น

7.3.2 รูปแบบไบนารี (Binary Form) หรือ Two Part Form คือ บทเพลงที่มีรูปแบบประกอบด้วย 2 ส่วนใหญ่ ๆ ซึ่งแตกต่างกันออกไปได้หลายลักษณะ คือ

1) ไบนารีซ้ำทวน คือ ไบนารีสองส่วนที่มีลักษณะเหมือนหรือคล้ายกัน คือ AA หรือ AA' (A' แสดงว่าเป็นรูปแบบเดียวกับ A แต่มีความแตกต่างในรายละเอียดบางประการ)

2) ไบนารีแตกต่าง คือ รูปแบบไบนารีที่สองลักษณะไม่เหมือนกัน แต่ส่วนใดส่วนหนึ่ง มีการบรรเลง 2 ครั้ง เช่น AAB หรือ ABB หรือ AA' BB'

3) ไบนารีย้อนต้น มีโครงสร้าง ดังนี้ คือ a a b a หรือ AB เมื่อ A คือ aa และ B คือ ba (อักษรตัวเล็ก คือ ประโยค หรือวรรคของเพลง)

7.3.3 รูปแบบเทอร์นารี (Ternary Form) หรือ Three Part Form คือ รูปแบบที่ประกอบด้วย 3 ส่วนใหญ่ ๆ โดยมีส่วนกลางเป็นส่วนที่แตกต่างไปจากส่วนต้นและส่วนท้าย คือ ABA หรือ ABA'

7.3.4 รูปแบบซองฟอร์ม (Song Form) คือ การนำรูปแบบเทอร์นารีมาเติมส่วนหลักแรก ลงอีก 1 ครั้ง จะได้รูปแบบ A A B A

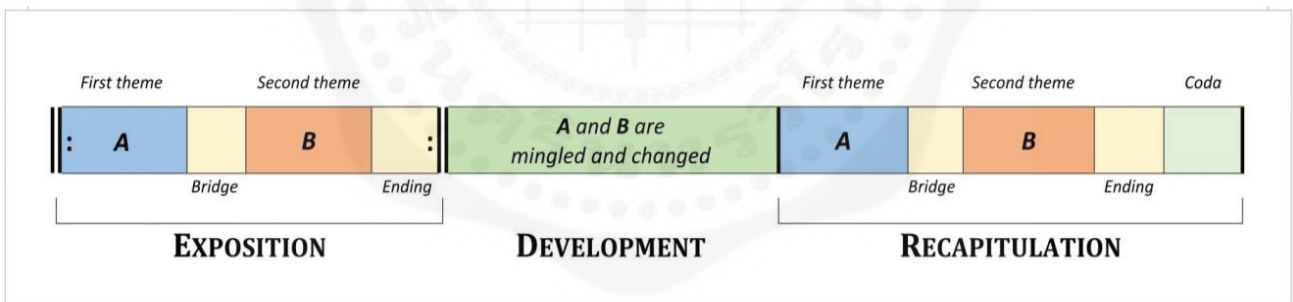
7.3.5 รูปแบบรอนโด (Rondo Forms) คือ การเน้นที่แนวทำนองหลัก โดยในบทเพลง จะมีหลายแนวทำนอง ส่วนทำนองหลักหรือทำนองแรกจะวนอยู่ระหว่างทำนองอื่น ๆ ที่ต่างกันออกไป ที่นิยมใช้กันอยู่ มี 3 ลักษณะ คือ

1) Simple Rondo คือ การเปลี่ยนไปมาของแนวทำนองหลักกับแนวทำนองที่สอง คือ ABABA

2) Second Rondo คือ การเปลี่ยนไปมาของทำนองหลักกับอีก 2 แนวทำนอง คือ ABACA

3) Third Rondo ประกอบด้วย 3 แนวทำนอง เป็นการเปลี่ยนไปมาของทำนองหลักกับอีก 3 แนวทำนองโดยจัดเรียงกัน เช่น ABACADA

7.3.6 รูปแบบโซนาตาอัลเลโกร (Sonata-allegro Form) เป็นรูปแบบของดนตรีที่ยืดหยุ่น และ มีความสลับซับซ้อนที่สุด คือ รูปแบบโซนาตาอัลเลโกร หรือ รูปแบบโซนาตา (Sonata form) บางครั้งอาจจะเรียกว่า รูปแบบท่อนที่หนึ่ง (First-Movement Form) เพราะรูปแบบนี้มักจะใช้ในท่อนแรกของบทเพลง ประเภทโซนาตาหรือซิมโฟนี อย่างไรก็ตาม รูปแบบอาจใช้ในท่อนที่สองหรือท่อนสุดท้ายของเพลงดังกล่าวเช่นกัน ลักษณะของรูปแบบโซนาตาโดยโครงสร้างแล้ว คล้ายคลึงกับรูปแบบเทอร์นารี คือ ประกอบด้วยโครงสร้างหลัก 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนเสนอทำนองหลัก (Exposition) ส่วนพัฒนาทำนองหลัก (Development) และส่วนย้อนกลับต้น (Recapitulation)



ภาพที่ 36 Sonata Form

ที่มา: <https://listenplaycreate.wordpress.com/2020/04/28/la-forma-sonata-the-sonata-form/>

ในแต่ละส่วนสามารถแบ่งเป็นส่วนย่อย ๆ หลายส่วน เช่น ส่วนเสนอทำนองหลัก (Exposition, A) แนวทำนองหลัก (Theme) ในส่วนเสนอทำนองหลัก อาจประกอบด้วย ทำนองหลัก (Main Theme) ส่วนเชื่อมต่อ (Transition or Bridge) ทำนองรอง (Subordinate Theme) และทำนองปิดท้าย (Closing Theme) หรือ Codetta เป็นส่วนปิดท้ายของส่วนเสนอทำนองหลัก จากนั้นบรรเลงส่วนพัฒนาทำนองหลัก (Development, B) และส่วนย้อนกลับต้น (Recapitulation, A) ก่อนลงจบด้วยส่วนปิดท้าย (Coda) บางครั้งอาจไม่พบส่วนปิดท้าย

ในรูปแบบโฆษณาตา และในบางบทเพลงอาจปรากฏส่วนนำ (Introduction) มีการเปลี่ยนความเร็วให้เร็วขึ้นและดำเนินต่อไป

3.3 การอ่านและบันทึกโน้ตดนตรีสากล

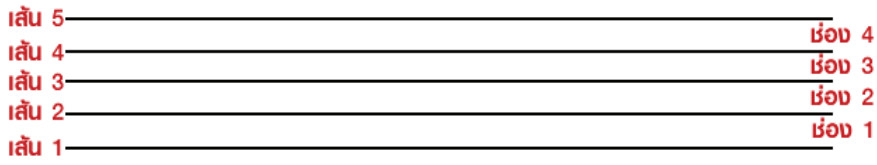
พื้นฐานทฤษฎีดนตรีสากลโดยเฉพาะการอ่านและบันทึกโน้ตดนตรีสากล เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเนื้อหาทางดนตรี และสามารถนำไปต่อยอดพัฒนาการปฏิบัติดนตรีที่ดีขึ้น ดังที่ ฌูร์ทซ์ สุทนต์ (2534) ได้กล่าวว่า ทักษะการอ่านสัญลักษณ์ทางดนตรี จัดเป็นทักษะสำคัญพื้นฐานประการหนึ่งในการศึกษาดนตรี เนื่องจากดนตรีเป็นเรื่องของเสียง ซึ่งต้องมีการบันทึกเสียงเป็นสัญลักษณ์เพื่อใช้ในการถ่ายทอดเสียงต่าง ๆ ฉะนั้นการเข้าใจหรือแสดงออกทางดนตรี จึงมักต้องผ่านขั้นตอนการแปลหรือการใช้สัญลักษณ์ดนตรีเสมอ อาจกล่าวได้ว่าทักษะดนตรีต่าง ๆ จะพัฒนาได้อย่างดี เมื่อผู้เรียนดนตรีมีทักษะการอ่านที่ดี สอดคล้องกับ อรรถพร บรรจงศิลป์ (2538) ได้กล่าวถึงทักษะพื้นฐานทางดนตรี ได้แก่ ทักษะการฟังเพลง ทักษะการร้องเพลง ทักษะการเล่นเครื่องดนตรีและเครื่องประกอบจังหวะ ทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง ทักษะการสร้างสรรคทางดนตรี และทักษะการอ่านโน้ต ซึ่งจะเห็นว่าทักษะการอ่านโน้ตเป็นทักษะที่สำคัญ ทักษะหนึ่ง โดยประกอบด้วย 4 หัวข้อย่อย คือ 1) สัญลักษณ์ของระดับเสียง (Pitch) และกลุ่มเสียง (Tonality) 2) สัญลักษณ์ของตัวโน้ตและตัวหยุด (Duration) และจังหวะ (Meter) 3) สัญลักษณ์ที่ใช้ในการประสานเสียง และ 4) สัญลักษณ์ที่ใช้สำหรับการแสดงอารมณ์ความรู้สึกในการอ่านสัญลักษณ์ของระดับเสียง (Pitch) ผู้เขียนจึงได้เรียบเรียงเนื้อหาพื้นฐานทฤษฎีดนตรีสากล โดยมุ่งเน้นที่การบันทึกและการอ่านโน้ตเพื่อนำมาใช้เป็นเนื้อหาทฤษฎีดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และเป็นกรอบเนื้อหาสำหรับผู้จัดกิจกรรมในการประยุกต์ใช้กับจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

การบันทึกโน้ต (Notation) เป็นเครื่องมือสื่อสารระหว่างผู้ประพันธ์เพลงกับผู้เล่นดนตรี สัญลักษณ์เหล่านี้ใช้แทนเสียง และวิธีการบรรเลงดนตรีในมิติต่าง ๆ สัญลักษณ์ทางดนตรีเปรียบเสมือนภาษาที่มีความพิถีพิถันและซับซ้อน ตัวโน้ต (Note) ที่บันทึก เป็นสัญลักษณ์แทนมิติของระดับเสียง และความยาวของระดับเสียง (Duration) ในเวลาเดียวกัน อีกทั้งยังสัมพันธ์กับมิติของความเข้มหรือความดัง-เบาเสียง (Dynamic) และคุณลักษณะเสียง (Articulation) ไปพร้อม ๆ กัน (วิบูลย์ ตระกูลฮุ้น, 2561)

การบันทึกโน้ตจึงเป็นการบอกตำแหน่งของเสียงที่สูงกว่าหรือต่ำกว่าโดยสัญลักษณ์ทางดนตรี คือ ตัวโน้ต โดยมีเส้นกำกับและช่องกำกับบอกตำแหน่งตัวโน้ตนั้น ๆ เมื่อมีโน้ตสองตัวมาอยู่ในบรรทัดห้าเส้นเดียวกัน ตัวที่อยู่ในตำแหน่งที่สูงกว่าจะมีเสียงที่สูงกว่า การบันทึกโน้ตมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. บรรทัดห้าเส้น (Staff หรือ Stave)

บรรทัดห้าเส้นมีลักษณะเป็นเส้นขนานแนวนอนจำนวน 5 เส้น ที่มีระยะห่างระหว่างเส้นเท่ากัน ทำให้มีช่องว่างระหว่างเส้นจำนวน 4 ช่อง ใช้สำหรับบันทึกตัวโน้ตและตัวหยุด



ภาพที่ 37 บรรทัดห้าเส้น

ที่มา: <https://evl-z4.wixsite.com/inspiredsound/>

การเขียนโน้ตบนบรรทัดห้าเส้น สามารถเขียนได้ 2 แบบคือ เขียนทับเส้น และเขียนในช่อง



การเขียนทับเส้น เรียกว่า โน้ตเส้น (Line Note)

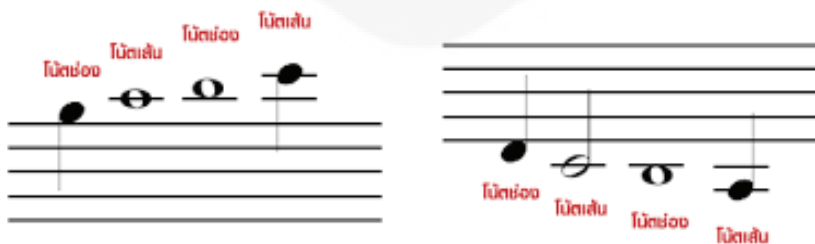


การเขียนในช่อง เรียกว่า โน้ตช่อง (Space Note)

ภาพที่ 38 การเขียนโน้ตบนบรรทัดห้าเส้น

ที่มา: นัฐริกา สุนทรธผล (2562)

ในกรณีที่ต้องการโน้ตที่สูงหรือต่ำเกินบรรทัดห้าเส้นออกไป สามารถขีดเส้นเพิ่มได้ โดยเรียกว่า เส้นน้อย (Ledger Line) แต่การเขียนโน้ตที่เลยออกไปก็จะต้องอยู่บนพื้นฐานของโน้ตเส้น และโน้ตช่อง



ภาพที่ 39 การเขียนโน้ตบนเส้นน้อย

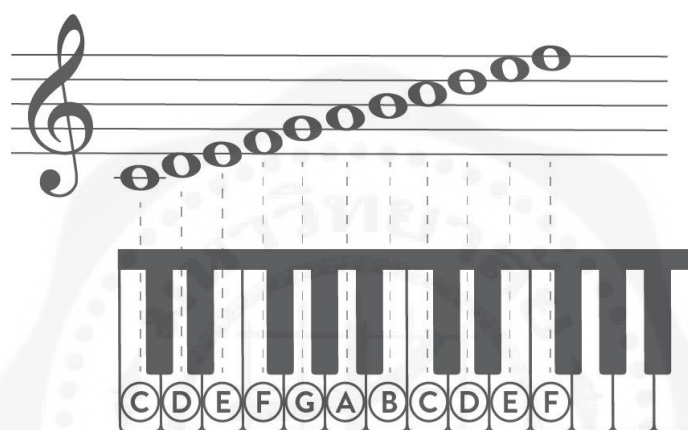
ที่มา: <https://evl-z4.wixsite.com/inspiredsound/>

2. กุญแจ (Clef)

ในแต่ละกลุ่มของบรรทัดห้าเส้นจะมีสัญลักษณ์ที่เป็นตัวอักษรกำกับอยู่ สำหรับบรรทัดห้าเส้นกลุ่มบนใช้ตัวอักษรจาก Gothic letter G ซึ่งมีลักษณะคล้ายตัว G มาก เราเรียกชื่อสัญลักษณ์กำกับเส้นนี้ว่า “กุญแจซอล” (The Treble Clef หรือ G Clef)

สัญลักษณ์ของตัวอักษรประจำบรรทัดห้าเส้น เรียกว่า Clef ซึ่งมาจากภาษาฝรั่งเศส แปลว่า Key เป็นการกำหนดชื่อที่อยู่แน่นอนของโน้ตในช่องและบนเส้น

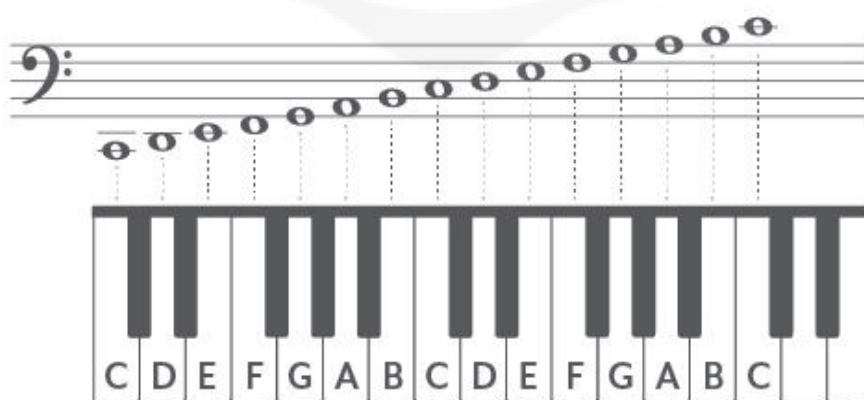
กุญแจซอล Treble Clef หรือ G Clef ได้ถูกกำหนดในตำแหน่งบนเส้นที่สอง นับจากล่างขึ้นบนของบรรทัดห้าเส้น ในตำแหน่งนั้นคือ G



ภาพที่ 40 ตัวโน้ตในกุญแจซอล

ที่มา: <https://www.hoffmanacademy.com/blog/treble-clef-notes/>

กุญแจฟา Bass Clef หรือ F Clef ใช้กับเสียงและเครื่องดนตรีที่มีเสียงต่ำ ๆ โดยได้กำหนดในตำแหน่งบนเส้นที่สี่ นับจากล่างขึ้นบนของบรรทัดห้าเส้น ในตำแหน่งนั้น คือ F





ภาพที่ 41 ตัวโน้ตในกุญแจฟา

ที่มา: <https://www.hoffmanacademy.com/blog/how-to-read-bass-clef-notes/>

3. ตัวโน้ตและตัวหยุด (Notes and Rests)

ตัวโน้ต คือ สัญลักษณ์ที่ใช้บันทึกแทนหน่วยเสียงและจังหวะของดนตรี มีชื่อเรียกและค่าตัวโน้ตแตกต่างกันไปตามรูปร่างลักษณะ ดังนี้

ลักษณะตัวโน้ต	ชื่อภาษาไทย	ระบบอเมริกัน	ระบบอังกฤษ
	ตัวกลม	Whole Note	Semibreve
	ตัวขาว	Half Note	Minim
	ตัวดำ	Quarter Note	Crotchet
	ตัวเข็บบิด 1 ชั้น	Eight Note	Quaver
	ตัวเข็บบิด 2 ชั้น	Sixteenth Note	Semi Quaver
	ตัวเข็บบิด 3 ชั้น	Thirty Second Note	Demi Semi Quaver

ภาพที่ 42 ชื่อของตัวโน้ต











ที่มา: <https://hs2kvo.blogspot.com/2014/07/9.html>

ชื่อตัวโน้ต	ลักษณะตัวโน้ต	ค่านับ
ตัวกลม (Whole Note)		4
ตัวขาว (Half Note)		2
ตัวดำ (Quarter Note)		1
ตัวเข็บบิด 1 ชั้น (Eighth Note)		$\frac{1}{2}$
ตัวเข็บบิด 2 ชั้น (Sixteenth Note)		$\frac{1}{4}$
ตัวเข็บบิด 3 ชั้น (Thirty Second Note)		$\frac{1}{8}$

ภาพที่ 43 ตารางเปรียบเทียบค่าตัวโน้ต

ที่มา: <https://hs2kvo.blogspot.com/2014/07/9.html>

ตัวหยุด คือ สัญลักษณ์ที่ใช้บันทึกแทนความเงียบ มีชื่อเรียกและค่าเฉพาะเช่นเดียวกับโน้ต มีลักษณะการบันทึก ดังนี้

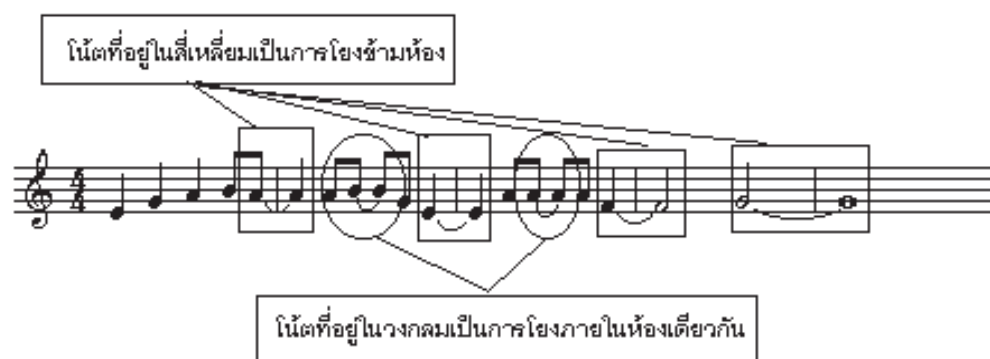
Notes	British	American	ไทย	Rests	British	American	ไทย	Values
	semibreve	whole note	ตัวกลม		semibreve rest	whole note rest	ตัวหยุด 4 จังหวะ	4 จังหวะ
	Minim	half note	ตัวขาว		minim rest	half note rest	ตัวหยุด 2 จังหวะ	2 จังหวะ
	crotchet	quarter note	ตัวดำ		crotchet rest	quarter note rest	ตัวหยุด 1 จังหวะ	1 จังหวะ
	quaver	eighth note	เชบิต/เชบิต 1 ชั้น		quaver rest	eighth note rest	ตัวหยุด 1/2 จังหวะ	1/2 จังหวะ
	semiquaver	sixteenth note	เชบิต 2 ชั้น		semiquaver rest	sixteenth note rest	ตัวหยุด 1/4 จังหวะ	1/4 จังหวะ

ภาพที่ 44 ตารางแสดงตัวโน้ตและตัวหยุด

ที่มา: <https://www.growwithtai.com/post/ep-66-แนะนำตัวโน้ต-ep-66-introduction-to-note-eng-below>

วิธีเพิ่มค่าโน้ตและตัวหยุด

1) การโยงเสียง (Ties) คือ การเพิ่มอัตราจังหวะโดยการใช้เสียงโยงเสียงที่มีลักษณะเป็นเส้นโค้งใช้กับตัวโน้ตที่มีระดับเสียงเดียวกันเท่านั้น ใช้ได้ 2 กรณี คือ ใช้โยงเสียงตัวโน้ตภายในห้องเดียวกันหรือโยงเสียงต่างห้องก็ได้ มีความหมายคล้ายกับเครื่องหมายบวก (+) การเขียนเส้นโยงเสียงให้เขียนเส้นโยงที่ตำแหน่งหัวตัวโน้ต ส่วนตัวหยุดไม่ต้องใช้เครื่องหมายโยงเสียง



ภาพที่ 45 การโยงเสียงในลักษณะ Ties

ที่มา: <https://musiclib.psu.ac.th/data/western-musuc/Chapter2/chap2-4.htm>

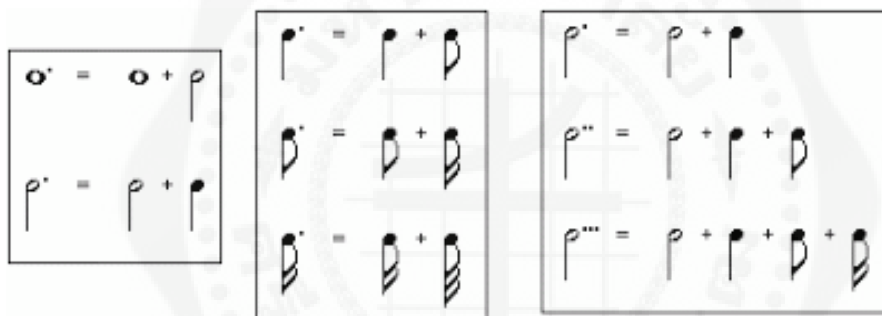
ในการโยงเสียงนั้น นอกจาก Ties ยังมีเครื่องหมายโยงเสียงอีกลักษณะหนึ่งเรียกว่า Slur ซึ่งเป็นการเชื่อมกลุ่มตัวโน้ตที่ต่างระดับกันหรือคนละเสียงเพื่อต้องการเล่นโน้ตให้เสียงต่อเนื่องกัน (คมสันต์ วงศ์วรรณ, 2551)



ภาพที่ 46 การโยงเสียงในลักษณะ Slur

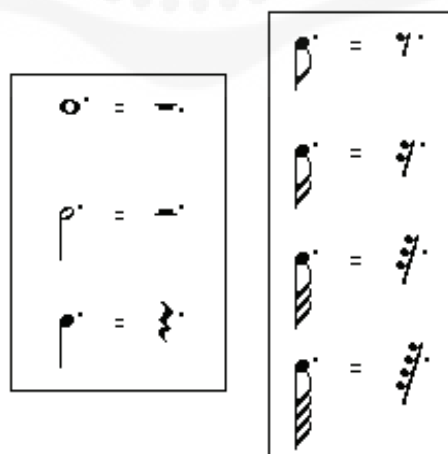
ที่มา: <https://musiclib.psu.ac.th/data/western-musuc/Chapter2/chap2-4.htm>

2) การประจุด (Dots) คือ การเพิ่มอัตราจังหวะของตัวโน้ตโดยการประจุด (.) เพิ่มเข้าไปด้านหลังของตัวโน้ตตัวที่ต้องการเพิ่มอัตราจังหวะ จุด (.) ที่นำมาประหลังตัวโน้ตจะมีค่าเป็นครึ่งหนึ่งของตัวโน้ตข้างหน้าแล้วรวมกัน ถ้ามีจุดสองจุด จุดตัวหลังจะมีค่าเป็นครึ่งหนึ่งของจุดตัวแรก



ภาพที่ 47 ตัวอย่างการประจุดตัวโน้ต

ที่มา: <https://musiclib.psu.ac.th/data/western-musuc/Chapter2/chap2-4.htm>



ภาพที่ 48 การเปรียบเทียบระหว่างตัวโน้ตประจุดและตัวหยุดโน้ตประจุด

ที่มา: <https://musiclib.psu.ac.th/data/western-musuc/Chapter2/chap2-4.htm>

4. เครื่องหมายแปลงเสียง (Accidentals)

เป็นสัญลักษณ์ทางดนตรีที่ใช้เขียนกำกับหน้าตัวโน้ตหรือหลังลูกุญแจประจำหลักเมื่อต้องการแปลงเสียงให้สูงขึ้นหรือต่ำลง หรือกลับมาเป็นเสียงปกติเหมือนเดิม เครื่องหมายแปลงเสียงที่นิยมใช้ ประกอบด้วย เครื่องหมายชาร์ป (Sharp) แฟล็ต (Flat) เนเชอรัล (Natural) ดับเบิลชาร์ป (Double Sharp) และดับเบิลแฟล็ต (Double Flat)

Accidental	Symbol	Description
Sharp	#	Raises note one half step
Flat	b	Lowers note one half step
Natural	♮	Cancels an accidental
Double Sharp	×	Raises note a whole step
Double Flat	bb	Lowers note a whole step

ภาพที่ 49 เครื่องหมายแปลงเสียง

ที่มา: <https://transcendencethroughmusic.blogspot.com>

- 1) ชาร์ป (Sharp) คือ เครื่องหมายแปลงเสียงที่บังคับให้โน้ตตัวใดตัวหนึ่งสูงขึ้นจากเดิมเป็นระยะครึ่งเสียง (semitone)
- 2) แฟล็ต (Flat) คือ เครื่องหมายแปลงเสียงที่บังคับให้โน้ตตัวใดตัวหนึ่งต่ำลงจากเดิมเป็นระยะครึ่งเสียง (semitone)
- 3) เนเชอรัล (Natural) คือ เครื่องหมายที่บังคับให้โน้ตตัวใดตัวหนึ่ง มีเสียงคืนกลับสภาพเดิมของโน้ตนั้น
- 4) ดับเบิลชาร์ป (Double Sharp) คือ เครื่องหมายแปลงเสียงที่บังคับให้โน้ตตัวใดตัวหนึ่งสูงขึ้นสองครึ่งเสียง หรือ 1 เสียงเต็ม (tone)
- 5) ดับเบิลแฟล็ต (Double Flat) คือ เครื่องหมายแปลงเสียงที่บังคับให้โน้ตตัวใดตัวหนึ่งต่ำลงสองครึ่งเสียง หรือ 1 เสียงเต็ม (tone)

5. จังหวะ

จังหวะ เป็นช่วงเวลาที่ทำเนียบอยู่ในขณะบรรเลงดนตรี จะสิ้นสุดลงก็ต่อเมื่อจบบทเพลงนั้น ๆ แล้ว จังหวะมีหน้าที่คอยควบคุมการเคลื่อนที่ของทำนองและแนวประสานเสียงต่าง ๆ ให้มีความสัมพันธ์กัน การเดินของจังหวะจะดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ จึงเปรียบเทียบกับจังหวะเหมือนกับเป็นเวลาหรือชีพจรของดนตรี (สมนึก อุ้นแก้ว, 2555)

จังหวะเป็นทักษะขั้นพื้นฐานของผู้เล่นดนตรี ซึ่งจังหวะที่ควรทำความเข้าใจ และปฏิบัติให้ถูกต้อง ได้แก่

5.1 จังหวะตบ หรือจังหวะเคาะ (Beat) เป็นหน่วยบอกช่วงเวลาของดนตรี ปฏิบัติโดยการเคาะจังหวะให้ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอขณะเล่นดนตรี จนกว่าจะจบบทเพลง

5.2 จังหวะทำนอง (Rhythm) เป็นช่วงเวลาเสียงดังออกมา มีทั้งเสียงสั้น-ยาว สลับกันไปมา อาจจะสลับด้วยความเงียบ ซึ่งมีความแตกต่างกันไปแล้วแต่บทเพลง

5.3 ความเร็วจังหวะ (Tempo) หมายถึง ความเร็วของบทเพลงต่าง ๆ ที่อัตราความช้าเร็วต่างกันออกไป ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับผู้ประพันธ์เพลงผู้กำหนดว่าจะให้มีความช้า-เร็วเท่าใด อาจมีจังหวะเร็ว ปานกลาง หรือช้าก็ได้ แต่ต้องเคาะจังหวะให้ช่องของจังหวะห่างเท่ากันเสมอ ในทางปฏิบัตินั้นการกำหนดความช้า-เร็ว ของแต่ละคนนั้นไม่เท่ากัน จึงมีผู้ประดิษฐ์เครื่องมือที่ใช้เคาะจังหวะขึ้นมาเรียกว่า “เมโทรโนม” (Metronome) เพื่อให้ใช้ยึดว่าความช้า-เร็วเท่าใด ควรจะเคาะอย่างไร โดยมีการกำหนดเป็นคำศัพท์ทางดนตรี ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ตัวอย่างความเร็วจังหวะ

คำศัพท์	ความหมาย	จำนวนครั้งต่อนาที
largo	(<i>very slow, broad</i>) ช้ามาก	มีความเร็ว 40-56 ครั้งต่อนาที
adagio	(<i>slow</i>) ช้า ๆ ไม่มีรีบร้อน	มีความเร็ว 58-70 ครั้งต่อนาที
andante	(<i>moderately slow</i>) ช้า ๆ สบาย ๆ	มีความเร็ว 72-90 ครั้งต่อนาที
moderato	(<i>moderate</i>) ความเร็วปานกลาง	มีความเร็ว 93-100 ครั้งต่อนาที
allegretto	(<i>moderately fast</i>) ค่อนข้างเร็ว	มีความเร็ว 102-120 ครั้งต่อนาที
allegro	(<i>fast</i>) เร็ว	มีความเร็ว 125-134 ครั้งต่อนาที
vivace	(<i>lively</i>) เร็วขึ้นแบบมีชีวิตชีวา	มีความเร็ว 136-172 ครั้งต่อนาที
presto	(<i>very fast</i>) เร็วมากทันทีทันใด	มีความเร็ว 174-216 ครั้งต่อนาที

5.4 อัตราจังหวะ (Meter) หมายถึง การจัดกลุ่มของจังหวะตบหรือการจัดกลุ่มการเคาะ และการเน้นจังหวะเคาะอย่างสม่ำเสมอ โดยปกติจังหวะที่ 1 จัดเป็นจังหวะที่หนักที่สุด ทั้งกลุ่มจังหวะธรรมดา และกลุ่มจังหวะผสม



ภาพที่ 50 กลุ่มจังหวะธรรมดา

ที่มา: <https://musiclib.psu.ac.th/data/western-music/Chapter2/chap2-3.htm>



ภาพที่ 51 กลุ่มจังหวะผสม

ที่มา: <https://musiclib.psu.ac.th/data/western-music/Chapter2/chap2-3.htm>

6. เครื่องหมายกำหนดจังหวะ (Time Signature)

การที่ค่าของตัวโน้ตและตัวหยุดจะเป็นเท่าใดนั้น จะขึ้นอยู่กับเครื่องหมายกำหนดจังหวะ ซึ่งมีลักษณะเป็นตัวเลข 2 ตัวที่เขียนซ้อนกันคล้ายเลขเศษส่วน หรือบางบทเพลงก็ใช้เป็นสัญลักษณ์แทนตัวเลข ใช้เพื่อแสดงให้รู้ว่าจังหวะ (rhythm) และอัตราจังหวะ (meter) ของบทเพลงนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ทั้งจังหวะและอัตราจังหวะก็เป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของบทเพลง ซึ่งในขณะบทเพลงดำเนินไป จังหวะและอัตราจังหวะก็ต้องดำเนินไปให้สอดคล้องกับความเร็วของจังหวะ (tempo) ด้วย

การเขียนเครื่องหมายกำหนดจังหวะ (Time Signature) จะเขียนต่อจากกุญแจประจำหลัก (Clef) และเครื่องหมายกุญแจเสียง (Key Signature) เลขตัวบนเขียนอยู่ในระหว่างช่องที่ 3 กับ 4 และเลขตัวล่างอยู่ในระหว่างช่องที่ 1 กับ 2 ในการอ่านเครื่องหมายกำหนดจังหวะ จะอ่านเลขตัวบนก่อนแล้วตามด้วยตัวล่าง

ด้านความหมายตัวเลขของเครื่องหมายกำหนดจังหวะ เลขตัวบน หมายถึง จำนวนจังหวะที่มีได้ภายใน 1 ห้อง เช่น เลขตัวบนเป็นเลข 2 หมายความว่าห้องนี้มี 2 จังหวะ หากเลขตัวบนเป็นเลข 4 หมายความว่าห้องนี้มี 4 จังหวะ เป็นต้น

เลขตัวล่าง หมายถึง ลักษณะของตัวโน้ต หรือ ตัวหยุดที่มีค่าเท่ากับ 1 จังหวะ เช่น เลข 4 หมายความว่า โน้ตตัวดำหรือตัวหยุดตัวดำค่าเท่ากับ 1 จังหวะ เลข 2 หมายความว่า โน้ตตัวขาวหรือตัวหยุดตัวขาวค่าเท่ากับ 1 จังหวะ เลข 8 หมายความว่า โน้ตตัวเข็บบีต 1 ชั้น หรือตัวหยุดตัวเข็บบีต 1 ชั้นค่าเท่ากับ 1 จังหวะ เป็นต้น

เลขตัวล่างนี้อ้างอิงจากชื่อโน้ตภาษาอังกฤษของตัวโน้ตในระบบอเมริกัน เช่น ตัวล่างเป็นเลข 4 หมายถึง ตัวดำเป็น 1 จังหวะเพราะมาจากชื่อ Quarter Note (1/4) ตัวล่างเป็นเลข 2 หมายถึง ตัวขาวเป็น 1 จังหวะเพราะมาจากชื่อ Half Note (1/2) ตัวล่างเป็นเลข 8 หมายถึง ตัวเข็บบีต 1 ชั้นเป็น 1 จังหวะ เพราะมาจากชื่อ Eighth Note (1/8)



ภาพที่ 52 ความหมายตัวเลขของเครื่องหมายกำหนดจังหวะ

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2562)

นอกจากเครื่องหมายกำหนดจังหวะที่เป็นตัวเลขแล้ว ยังมีเครื่องหมายกำหนดจังหวะที่มีความหมายเหมือนกันแต่ใช้ตัวสัญลักษณ์แทนตัวเลข ได้แก่

- C** ย่อมาจาก Common time หรืออัตราจังหวะธรรมดา มีค่าเท่ากับเครื่องหมายกำหนดจังหวะ 4/4
- C** ย่อมาจาก Cut time หมายถึง การแบ่งจังหวะ คือ 4/4 ถูกแบ่งครึ่ง จึงมีค่าเท่ากับ 2/2

ตัวอย่าง Time Signature ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น



ภาพที่ 53 ตัวอย่างเครื่องหมายกำหนดจังหวะ 2/4

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2562)

จากรูปภาพด้านบน อ่านว่า สองสี่ หมายถึง ในหนึ่งห้องมี 2 จังหวะ ตัวโน้ตที่มีค่าเท่ากับหนึ่งจังหวะ คือ โน้ตตัวดำ ภายในหนึ่งห้องจะมีโน้ตหรือตัวหยุดใดก็ได้ ที่เมื่อแยกหรือรวมกันแล้วมีค่าเท่ากับตัวดำ 2 ตัว

แต่ถ้านำวิธีการเรียกชื่อตามระบบซอล-ฟา โดยใช้ระบบย่อยโดเคลื่อนที่มาเปรียบเทียบกับระบบตัวอักษร ระดับเสียง “โด” จะไม่ใช่ตัวอักษร C เสมอไป แต่ละเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนไปตามกุญแจเสียง (Key) เช่น เมื่ออยู่บนกุญแจเสียง F เมเจอร์ ระดับเสียงโดจะเท่ากับตัวอักษร F หรือถ้าอยู่บนกุญแจเสียง G เมเจอร์ ระดับเสียงโดจะเท่ากับตัวอักษร G หรือหากอยู่บนกุญแจเสียง A เมเจอร์ ระดับเสียงโดจะเท่ากับตัวอักษร A

เนื้อหาทฤษฎีดนตรีที่เกี่ยวข้องกับการอ่านและบันทึกโน้ตดนตรีสากลดังที่กล่าวมานี้ สามารถนำมาปรับใช้กับการเรียนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เช่น การเรียกชื่อตัวโน้ตตามระดับเสียง นำมาใช้ในพื้นฐานการปฏิบัติดนตรีในการเข้าใจจังหวะและทำนอง จะทำให้ผู้เรียนสามารถปฏิบัติดนตรีได้ดีขึ้น และหากอ่านโน้ตได้ จะทำให้การฝึกซ้อมและการทบทวนบทเพลงทำได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ทฤษฎีดนตรีในเบื้องต้นทำให้ผู้จัดกิจกรรมหรือผู้ช่วยวิทยากรที่ยังไม่มีพื้นฐานทางดนตรี สามารถเตรียมความพร้อมด้านเนื้อหาดนตรีก่อนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้อีกด้วย

3.4 การสอนดนตรีผู้สูงอายุ

ในการสอนดนตรีนอกจากหลักการสอนดนตรีที่เหมาะสมแล้ว การคัดเลือกเนื้อหาทางดนตรี และการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนมีความสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอนดนตรีเช่นกัน ดังที่วรรณวุฒิ วรรณารุณ (2553) ได้กล่าวถึง สิ่งจำเป็นสำหรับกระบวนการเรียนรู้ในทักษะด้านใดด้านหนึ่ง คือ ความพร้อม ซึ่งหมายถึง สภาพความพร้อมหรือความมีวุฒิภาวะของผู้เรียนทั้งทางร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ในการเรียนรู้และจิตใจ ซึ่งธอร์นไคด์ กล่าวว่า เมื่อบุคคลพร้อมแล้วได้กระทำจะทำให้เกิดความพึงพอใจ เมื่อบุคคลเกิดความพึงพอใจ การเรียนรู้ก็จะตามมา (อารี พันธมณี. 2534) จากการศึกษาองค์ประกอบของดนตรี พบว่า ดนตรีที่มีรูปแบบโครงสร้างที่ดีเหมาะสม สามารถกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองทางด้านอารมณ์ โดยจะทำให้เกิดความพึงพอใจ โดยคุณสมบัติขององค์ประกอบของดนตรีจะไปเป็นตัวกระตุ้นสารชีวภาพในระบบประสาทอัตโนมัติ (Autonomic Nervous System : ANS) ทำให้เกิดความพึงพอใจและความตั้งใจ ซึ่งมีผลทำให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นได้ในภายหลัง นอกจากดนตรีจะไปกระตุ้น ANS แล้วยังไปกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง (Central Nervous System: CNS) ทำให้เกิดการตอบสนองต่อระบบประสาทส่วนกลางมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เกิดการตอบสนองของกล้ามเนื้อต่าง ๆ เช่น มีการแสดงออกโดยธรรมชาติ มีการเคลื่อนไหวร่างกายไปตามเสียงดนตรี เกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะรับสัมผัส รวมถึงทำให้เกิดการตอบสนองโดยอัตโนมัติ ซึ่งส่งผลที่ดีต่อผู้เรียนที่เป็นผู้สูงอายุ

ณรุทธ์ สุทนต์ (2541) ได้กล่าวถึง หลักการสอนดนตรีผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และข้อจำกัดของผู้สูงอายุให้มากที่สุด โดยหลักการสอนดนตรีสามารถสรุปได้กว้าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การสอนปฏิบัติดนตรี ไม่ควรเน้นเทคนิคในระยะเริ่มแรกมากเกินไป เพราะอาจทำให้ผู้เรียนเบื่อได้ และจุดมุ่งหมายโดยทั่วไปของผู้ใหญ่มีได้เน้นที่คุณภาพของการเล่นมากมายนัก เทคนิคจึงควรเป็นรอง ควรเน้นการเล่นดนตรีที่ทำให้ผู้เรียนสนุกสนาน และเกิดความรู้สึกอยากเรียนดนตรีต่อไป

2. เพลงที่เลือกมาสอนควรถูกกับบรรณนิยมของผู้เรียน และไม่ยากจนเกินไปในระยะเริ่มแรก ถ้าเป็นการร้องเพลง ควรเลือกเพลงที่ผู้เรียนได้ยินบ่อย ๆ หรือมีความคุ้นเคย แต่ถ้าเป็นการเล่นดนตรี ควรเลือกเพลงที่ง่าย ซึ่งอาจเป็นเพลงเด็ก ๆ ก่อน

3. เสนอแนะวิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้การฝึกซ้อมของผู้เรียนเกิดประสิทธิภาพมากที่สุด โดยปกติผู้ใหญ่มักไม่ค่อยมีเวลาฝึกซ้อมมากนัก ดังนั้นในการมาเรียนหรือการทำกิจกรรม ดนตรีในแต่ละครั้ง ผู้เรียนอาจมิได้ฝึกซ้อม หรือมีเวลาฝึกซ้อมไม่พอเพียง ผู้สอนควรเข้าใจ และให้เวลาผู้เรียนในการปฏิบัติทบทวน และแนะนำเรื่องต่าง ๆ ซ้ำเล็กน้อยก่อนสอนเพลงต่อไป ไม่ควรมุ่งสอนเพลงเก่าที่ผู้เรียนยังร้องหรือเล่นไม่ได้มานานเกินไป เพราะจะทำให้ผู้เรียนเบื่อหน่าย และรู้สึกว่าไม่ได้อะไรเมื่อการเรียนในครั้งนั้นจบลง

4. มีความยืดหยุ่นในการปรับแผนการสอนได้ตลอดเวลา ในบางครั้งการสอนผู้ใหญ่อาจไม่เป็นไปตามแผนการสอนที่ผู้สอนตั้งใจไว้ ทั้งนี้ เนื่องมาจากความสนใจของผู้เรียนอาจโยงไปถึงเรื่องอื่น ๆ ได้ ผู้สอนควรปรับการสอนของตนให้เป็นไปตามความสนใจหรือความต้องการของผู้เรียนเท่าที่จะทำได้ เพื่อผลดีของการเรียนรู้ ตามหลักจิตวิทยาที่ว่าผู้เรียนสามารถเรียนรู้สิ่งที่ตนสนใจได้ดีกว่าสิ่งที่ตนไม่สนใจ

อย่างไรก็ตามผู้สอนไม่ควรเปลี่ยนแปลงการสอนตามตามความสนใจหรือความพอใจของผู้เรียน ในขณะที่เรียนทุกครั้ง เพราะทำให้การสอนดูไม่มีกฎเกณฑ์ และความสนใจในบางเรื่องอาจต้องการพื้นฐานอื่น ๆ ก่อนจะเรียนรู้หรือปฏิบัติได้ ในกรณีเช่นนี้ผู้สอนควรชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจ วิธีที่ดี คือ ผู้เรียนและผู้สอนควรวางแผนการเรียนร่วมกันเป็นระยะ ๆ เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจตรงกันในการเรียน การปรับเปลี่ยนแผนการสอนจะเกิดขึ้นน้อยลง เพราะผู้เรียนมีความเข้าใจถึงขั้นตอนในการเรียนดนตรีจากการร่วมกันวางแผนการเรียนดีขึ้น

5. อธิบายหรือสาธิตเพื่อสร้างความเข้าใจ ซึ่งผู้ใหญ่แต่ละคนมีประสบการณ์ แนวคิดเป็นของตนเอง แตกต่างกันไป ผู้สอนควรศึกษาวิธีการอธิบาย หรือวิธีการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจ การสอนอาจมีเทคนิคต่าง ๆ การสาธิตควรมีขั้นตอนที่ต่อเนื่อง ผู้สอนควรสังเกตเสมอว่าผู้เรียนมีความเข้าใจอย่างแท้จริงหรือไม่ มีเนื้อหาใดที่ผู้สอนควรอธิบายเพิ่มเติมเพื่อความเข้าใจ หรือความกระจ่างของผู้เรียน และควรใช้คำพูดในการอธิบายให้เหมาะสมกับผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ใหญ่ ควรคำนึงเสมอว่าการสอนเด็กและผู้ใหญ่ไม่เหมือนกัน คำพูดเป็นสิ่งสำคัญ ควรใช้ให้เหมาะสม เพราะเป็นการให้เกียรติความเป็นผู้ใหญ่ หรือความมีอาวุโสกว่าผู้สอนในด้านวัยวุฒิ แม้ด้านดนตรีจะมีความรู้ไม่เท่าผู้สอนก็ตาม

6. ผู้สอนควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เรียน ควรรับรู้เรื่องราวต่าง ๆ นอกเหนือจากดนตรีบ้าง เป็นการสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ ความเป็นกันเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยให้การเรียนการสอนดนตรีมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

7. การเตรียมการสอน ผู้สอนควรทบทวนและศึกษาบทเพลงที่จะสอน ตลอดจนแบบฝึกหัดและเนื้อหาต่าง ๆ ให้ถ่องแท้ เพราะในการสอนผู้ใหญ่มักมีการซักถามสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ ซึ่งผู้สอนควรตอบได้ เพื่อเป็นการแสดงความรอบรู้ และสร้างความเชื่อถือให้กับผู้เรียน การสอนเนื้อหาดนตรีใด ๆ ควรดำเนินไปอย่างถูกต้อง พยายามอย่าให้มีข้อผิดพลาด หรือให้มีการผิดพลาดน้อยที่สุด แต่ในบางครั้งการยอมรับว่าไม่ทราบ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ เพราะไม่มีใครทราบทุกสิ่งทุกอย่างได้ทั้งหมด แต่ควรค้นคว้าหาคำตอบและนำอธิบายชี้แจง ในโอกาสต่อไปเพื่อเป็นการสร้างศรัทธา และความตั้งใจของผู้สอนที่ใส่ใจและเห็นความสำคัญของผู้เรียน

จากหลักการดังกล่าวข้างต้น เป็นหลักการสอนที่เกี่ยวข้องกับจิตวิทยาในการสอนดนตรีผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นแนวทางที่ผู้สอนดนตรีสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการสอนดนตรีผู้สูงอายุ ซึ่งช่วยให้การเรียนการสอนดนตรีดำเนินไปอย่างราบรื่น สิ่งที่ผู้สอนดนตรีควรระลึกไว้เสมอ คือ ความเข้าใจผู้เรียน ไม่เพียงแต่เฉพาะทางด้านดนตรี แต่ความเข้าใจที่มีต่อผู้เรียนในทุกเรื่อง จะทำให้ผู้เรียนซึ่งเป็นผู้ใหญ่มีความสบายใจในการเรียนดนตรี ซึ่งผู้สอนควรทบทวนเตรียมการสอนของตนในเรื่องเนื้อหาดนตรีที่จะสอนให้ดี พยายามให้มีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด โดยในการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจะต้องคำนึงถึงข้อจำกัดทางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ รวมถึงหลักการจัดการศึกษาสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อนำมาปรับใช้ในการออกแบบกิจกรรมดนตรี และเลือกวิธีการสอนที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) ได้กล่าวถึงข้อจำกัดทางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุไว้ ดังนี้

1. ผู้สูงอายุสามารถเรียนรู้ได้ช้าหรือเข้าใจช้า ในกระบวนการเรียนรู้ที่ต้องใช้สมรรถภาพทางตา หู กล้ามเนื้อ ประสาทสัมผัสต่าง ๆ หรือการเรียนรู้ที่ต้องใช้สมาธิหลายด้านในเวลาเดียวกัน สิ่งที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ดี คือ การเรียนรู้เฉพาะเจาะจง โดยไม่เร่งรัด แต่เป็นไปตามกำลังของตน การเรียนรู้ที่เร่งรัดจะส่งผลให้ผู้สูงอายุไม่สามารถนำสิ่งที่เรียนไปเก็บไว้ในคลังความจำหรือนำออกมาใช้จริงได้

2. ผู้สูงอายุยังคงตื่นตัวกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ แต่ปัญหาที่พบ คือ สารเนื้อหาที่พัฒนาทักษะทางสติปัญญาของผู้สูงอายุมีจำนวนน้อย ส่วนใหญ่มักเป็นสิ่งที่ทำซ้ำ หรือเป็นสิ่งที่ผู้สูงอายุได้ผ่านการพบเห็น หรือได้เรียนรู้มาแล้ว

ในการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ผู้สอนจึงควรเน้นเนื้อหาดนตรีที่มีความน่าสนใจ และให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติอย่างค่อยเป็นค่อยไป รวมถึงมุ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดความเพลิดเพลินในการเรียนการสอนดนตรี และอีกประการหนึ่ง คือ ผู้สอนดนตรีสามารถนำหลักการจัดการศึกษาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุมาปรับใช้ในการพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ โดยสามารถนำหลักการในทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy) ของ Knowles (1980 อ้างถึงใน ระวี สัจจโสภณ, 2556) ได้แก่ มโนภาพต่อตนเอง ประสบการณ์ ความพร้อม และแนวโน้มต่อการเรียนรู้ โดยในการจัดการเรียนรู้ต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในวัยของตนได้เป็นอย่างดี ในลักษณะการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนตั้งแต่การวินิจฉัยความต้องการจำเป็น การระบุวัตถุประสงค์ การกำหนดแผนการเรียนรู้ รวมทั้ง

การประเมินผลการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอนมีบทบาทเป็นวิทยากรกระบวนการ หรือผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการเรียนรู้ (Facilitator) คอยให้การช่วยเหลือสนับสนุน โดยแบ่งเป็น 2 ขั้นตอนหลัก คือ

1. การสร้างความเชื่อมั่นและทัศนคติเชิงบวก ด้วยการสร้างความสนใจ ความเชื่อมั่นและทัศนคติเชิงบวกแก่ผู้สูงอายุในการเรียนรู้ เพื่อสร้างแรงจูงใจที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง

2. การนำประสบการณ์เดิมมาใช้ในการเรียนรู้ ซึ่งเมื่อเกิดทัศนคติเชิงบวกแล้ว ผู้สูงอายุจะสามารถนำประสบการณ์เดิมมาผสมผสานกับความรู้ใหม่ โดยเน้นให้การเรียนรู้สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ โดยนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ผู้เขียนได้นำเสนอตัวอย่างการกำหนดขั้นตอนการเรียนรู้ทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำนวน 7 ขั้นตอน ที่ประยุกต์จากแนวคิดของโนลส์ที่เรียกว่า Organic model (Knowles, 1980) เป็นพื้นฐาน ประกอบกับการพิจารณาหลักการสอนดนตรี และข้อจำกัดทางการเรียนรู้ที่กล่าวมาข้างต้น โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. **สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง** เป็นการแสดงการยอมรับในเอกลักษณ์ของผู้เรียนในแต่ละบุคคล ซึ่งเป็นผู้สูงอายุ แสดงความยินดีที่ได้รู้จักและยอมรับในความแตกต่างและความเป็นตัวของตัวเองของผู้เรียน ซึ่งเป็นพื้นฐานของการเคารพศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และพัฒนาต่อไปเป็นความรู้สึกเคารพซึ่งกันและกัน นำไปสู่ความกล้าแสดงออก และกล้าที่จะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ผู้สอนสามารถสร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง โดยการทำความรู้จัก พูดคุย สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เรียน และมีกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน

2. **จัดโครงสร้างทางกายภาพ** โดยการจัดห้องเรียนหรือสถานที่ในบรรยากาศที่ไม่เป็นทางการ ขนาดของโต๊ะและเก้าอี้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ นั่งสบาย หลีกเลียงบรรยากาศแบบบรรยาย ควรจัดให้เป็นลักษณะล้อมวงคุยกัน เพื่อเอื้อต่อการสื่อสารแบบสองทางระหว่างผู้สอนและผู้เรียน ขณะพูดหรือทำกิจกรรม ทุกคนมองเห็นซึ่งกันและกัน สามารถกระตุ้นให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผู้เรียนสะสมติดตัวมา ผู้สอนควรจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมดนตรี มีพื้นที่ในการเคลื่อนไหวร่างกาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก รวมถึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ อุปกรณ์เครื่องดนตรีมีจำนวนเพียงพอต่อผู้เรียน

3. **ผู้สอนอำนวยความสะดวกให้ผู้เรียนวิเคราะห์ความต้องการของตนเอง** ตามความเชื่อเบื้องต้นของทฤษฎีการเรียนรู้ผู้ใหญ่ (Andragogy) ที่ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะนำตนเอง กล่าวคือ ระบุได้ว่าต้องการสิ่งใด และถ้าหากติดขัด ผู้สอนต้องช่วยแนะนำวิธีการหรือเครื่องมือในการวิเคราะห์ความต้องการของผู้เรียน การที่ผู้เรียนเป็นผู้ระบุความต้องการของตนเอง มีข้อดี คือ เน้นย้ำเรื่องศักดิ์ศรีของมนุษย์ที่สามารถระบุความต้องการของตนเอง ข้อดีต่อมา คือ เกิดความมุ่งมั่น ผูกพันต่อเป้าหมายที่ตนเองเป็นผู้กำหนด ผู้สอนควรสอบถามความต้องการของผู้เรียน เช่น บทเพลงที่อยากเรียน

4. **ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่สามารถเป็นจริงได้ในการเรียนรู้** ผู้สูงอายุบางคนสามารถเขียนได้ด้วยตนเอง แต่หากติดขัดผู้สอนต้องให้คำแนะนำหรืออำนวยความสะดวกให้ในการเขียน

ข้อดีของการที่ผู้เรียนเป็นผู้กำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ด้วยตนเอง คือ ผู้เรียนจะมีความภูมิใจในตนเอง มีความมุ่งมั่นและยอมรับในสิ่งที่ตนเองได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ในการกำหนดวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ทางดนตรี เช่น ผู้เรียนสามารถร้องเพลง หรือปฏิบัติดนตรีได้จนจบเพลง ผู้เรียนมีความเข้าใจในสัญลักษณ์มือในการปฏิบัติ อังกฤษ เป็นต้น

5. การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนเลือกวิธีการเรียนรู้ เลือกกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนชื่นชอบและมั่นใจที่จะกระทำ หากติดขัดผู้สอนต้องแนะทางเลือก ช่วยบอกข้อดี ข้อจำกัดของแต่ละวิธีการเรียนรู้ มอบการตัดสินใจให้อยู่ในความรับผิดชอบของผู้เรียน สอดคล้องกับการเรียนรู้ของตนเองที่สามารถชี้แนะตนเองของผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้ได้ใช้ประสบการณ์เดิมมาเชื่อมโยงในการเรียนรู้อย่างเต็มที่ โดยที่ผู้สอนพิจารณาเนื้อหาการเรียนรู้ อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการในการเรียนรู้ของผู้เรียน

6. ผู้เรียนเป็นผู้ดำเนินการเรียนรู้ โดยมีผู้สอนเป็นที่เลี้ยงเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวก ให้ความช่วยเหลือเมื่อติดขัด โดยผู้สอนและผู้เรียนได้มีโอกาสในการเรียนรู้จากกันและกัน เป็นการคำนึงถึงศักยภาพ ความชอบ และข้อจำกัดของผู้เรียนเป็นสำคัญ

7. ประเมินความก้าวหน้าของการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นระยะ เพื่อให้ผู้เรียนตัดสินใจในการกระทำของตนเองในการเรียนรู้ได้ ซึ่งอาจมีการตัดแปลงหรือยืดหยุ่นในบางกิจกรรมการเรียนรู้ สำหรับการประเมินในขั้นตอนสุดท้าย ผู้เรียนจะทราบว่าตนเองบรรลุจุดหมายที่ตนเองกำหนดไว้หรือยัง หากยังไม่บรรลุจุดหมาย ยังขาดอะไร ซึ่งการประเมินตนเองในขั้นนี้มีข้อดีที่กลายเป็นการวิเคราะห์ความต้องการ หรือสิ่งที่ขาดของผู้เรียนด้วยตนเองอีกครั้ง หากยังไม่ถึงจุดหมายที่ต้องการ ผู้เรียนทราบว่ายังขาดอะไร ผู้เรียนเป็นผู้ระบุสิ่งที่ขาด หรือความต้องการของตนเอง ทำให้เกิดความต้องการในการเรียนรู้ต่อไป การประเมินความก้าวหน้าของผู้เรียนทำได้โดยการประเมินผลตามสภาพจริง และมีการประเมินผลระหว่างกระบวนการ และประเมินผลเมื่อสิ้นสุดกระบวนการ ผู้เรียนสามารถร้องเพลงหรือแสดงดนตรีร่วมกับเพื่อน ๆ ในชั้นเรียน หรือสามารถแสดงดนตรีในโอกาสสำคัญต่าง ๆ ได้

หลักการจัดการเรียนการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุจึงควรคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติดนตรี ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยการชี้แนะตนเอง เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ โดยมีผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และฝึกฝนการปฏิบัติดนตรี

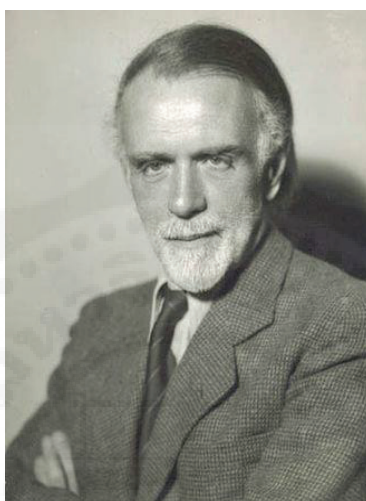
3.5 การสอนดนตรีตามหลักการของโคตาย ดาลโครซ และออร์ฟ

การสอนดนตรีของโคตาย ออร์ฟ ดาลโครซ เป็นหลักการที่ได้รับความนิยมในการสอนดนตรีทั่วโลก สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้ในหลายลักษณะ ดังนี้

3.5.1 หลักการสอนดนตรีของโคตาย

3.5.1.1 ประวัติของโซลตาน โคดาย

โซลตาน โคดาย (Zoltán Kodály, 1882-1967) นักประพันธ์ชาวฮังการี ซึ่งในระยะต่อมา มีชื่อเสียงในฐานะนักวิชาการทางดนตรี และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการดนตรีศึกษาในประเทศฮังการีให้เป็นแบบแผนมาจนทุกวันนี้ วิธีการของโคดายได้ใช้เป็นรากฐานการสอนดนตรีให้กับเด็ก ๆ ชาวฮังการีทั่วประเทศ มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1945 จุดมุ่งหมายของวิธีการนี้ คือ ต้องการให้ชาวฮังการีมีความรู้ทางดนตรี สามารถอ่านและเขียนภาษาดนตรี คือ โน้ตดนตรีได้ในลักษณะเดียวกับการอ่านและเขียนภาษาอังกฤษเรียน



ภาพที่ 55 Zoltán Kodály

ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Zolt%C3%A1n_Kod%C3%A1ly

โคดายได้ประพันธ์เพลงไว้มากมายที่มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จัก คือ เพลงประกอบการแสดงบนเวที 2 เรื่อง คือ Hary Janos and Spinning Room นอกจากนี้ ยังมีเพลงประเภท Chamber Music และ เพลงร้องอีกมากมาย ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นเพลงที่ใช้ในการเรียนการสอนดนตรีของโคดาย โคดายเป็นคนที่รักชาติมาก จึงได้มีการรวบรวมเพลงพื้นเมือง และประพันธ์เพลงโดยใช้ลักษณะเพลงพื้นบ้านฮังการีเป็นหลักร่วมกับ Bela Bartok นักประพันธ์เพลงที่มีชื่อเสียงอีกคนหนึ่ง ในระยะต่อมาโคดายต้องการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านดนตรีให้กับชาวฮังการี เขาจึงเริ่มหันมาสนใจการเรียนการสอนดนตรี และได้คิดค้นรวบรวมวิธีการสอนดนตรี ทั้งหลักการ ปรัชญา ตลอดจนเทคนิควิธีสอนไว้อย่างละเอียดเป็นขั้นตอน ทำให้วิธีการสอนดนตรีของโคดาย เป็นการสอนดนตรีที่หลายประเทศทั่วโลกนำไปเป็นหลักในการสอนดนตรีอย่างกว้างขวาง สำหรับในประเทศฮังการี การสอนดนตรีได้ใช้หลักการของโคดายมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1945 และมีสถาบันเฉพาะทางในการจัดสอนและอบรมการสอนของโคดายแก่ผู้สนใจทั่วโลก ในลักษณะของสถาบันนานาชาติ คือ Kodály Pedagogical Institute of Music ตั้งอยู่ที่เมืองเคชเคเมต (Kecskemet) ซึ่งเป็นบ้านเกิดของโคดาย



ภาพที่ 56 Kodály Pedagogical Institute of Music

ที่มา: <https://studyineurope.com.sg/university/kodaly-institute-of-the-liszt-academy-of-music>

3.5.1.2 หลักการของโคดาไล

โคดาไลมีความคิดว่า ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ จึงควรได้รับการพัฒนาตั้งแต่ยังเด็กในลักษณะเดียวกับภาษา หลักสำคัญของวิธีการนี้จึงได้แก่ การเริ่มสอนดนตรีให้กับเด็กตั้งแต่ยังเล็ก ๆ โดยใช้เพลงพื้นบ้านฮังการีเป็นหลัก เช่นเดียวกับประสบการณ์ทางด้านภาษา การฟังและการร้องเพลงเป็นทักษะดนตรีที่ควรเน้นเป็นอันดับแรก เพื่อให้เด็กเข้าใจ ซาบซึ้งในดนตรี การอ่านดนตรี และการเล่นดนตรี การสร้างสรรค์เป็นสิ่งที่ควรสอนในระยะต่อมารวมทั้งการเคลื่อนไหวด้วย วรรณคดีดนตรีที่ควรนำมาใช้ คือ เพลงพื้นบ้าน เพราะใกล้ตัวผู้เรียนมากที่สุด ในระยะต่อมาก็จะนำเอาเพลงชั้นสูงที่มีคุณค่ามาใช้ในการเรียนการสอน โคดาไลได้วางปรัชญา ซึ่งใช้เป็นแนวทางพื้นฐานในการจัดการสอนดนตรีไว้ ดังนี้

- 1) ความสามารถทางดนตรี ได้แก่ การอ่าน การเขียน และการคิด เป็นสิทธิของมนุษยชาติ
- 2) การเริ่มต้นการเรียนรู้ทางดนตรี ควรเริ่มต้นด้วยเครื่องดนตรีธรรมชาติ ที่ทุกคนมีอยู่ประจำตัว คือ เสียงร้อง ซึ่งจะช่วยให้ดนตรีซาบซึ้งเข้าไปอยู่ในจิตใจเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่แท้จริง
- 3) การเรียนรู้ทางดนตรีที่จะทำให้เกิดการรับรู้ทางดนตรีโดยสมบูรณ์ควรเริ่มเรียนตั้งแต่เด็ก ๆ ในระดับประถมศึกษาหรือในระดับอนุบาลศึกษา
- 4) ในทำนองเดียวกับการเรียนรู้ภาษาซึ่งมีภาษาแม่เป็นภาษาหลัก วรรณคดีดนตรีที่ควรนำมาใช้เริ่มต้น คือ ใช้ดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งจัดเป็นภาษาแม่ทางดนตรี

5) วรรณคดีดนตรีที่ควรนำมาใช้ไม่ว่าจะเป็นดนตรีพื้นบ้านหรือดนตรีประเภทอื่น ๆ ควรเป็นดนตรีที่มีคุณค่าเพียงพอ

จากปรัชญาการสอนดนตรีที่โคคายกล่าวไว้ สามารถนำมากำหนดเป็นจุดมุ่งหมายในการสอนดนตรีได้ ดังนี้

- 1) พัฒนาความสามารถทางดนตรีที่มีอยู่ในตัวผู้เรียนแต่ละคนให้สมบูรณ์เต็มที่
- 2) มีความรู้ ความเข้าใจในดนตรี โดยสามารถอ่าน เขียน และสร้างสรรค์ดนตรี ได้อย่างคล่องแคล่วตามหลักดนตรี
- 3) ถ่ายทอดวรรณคดีพื้นบ้านของผู้เรียนให้ผู้เรียนได้รู้จัก ซึ่งเป็นวัฒนธรรมทางดนตรีที่ควรภูมิใจ
- 4) มีความรู้ ความเข้าใจกับวรรณคดีดนตรีอื่น ๆ ที่มีคุณค่าควรแก่การศึกษาในลักษณะของการฟัง การแสดง การวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรักและความซาบซึ้งในดนตรี

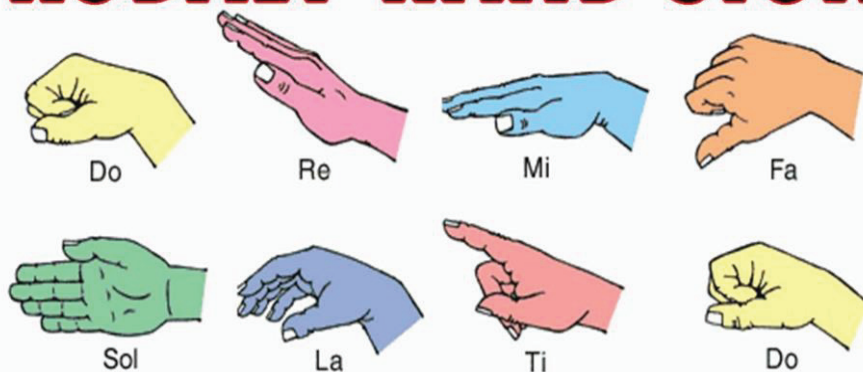
3.5.1.3 วิธีการสอนของโคคาย

วิธีการสอนดนตรีตามทฤษฎีของโคคาย เน้นการร้องเป็นหลัก ซึ่งรวมไปถึงการอ่านโน้ตด้วยวิธีการของโคคายที่ใช้ในการสอน จึงมุ่งส่งเสริมในเรื่องการร้องและการอ่าน ซึ่งโคคายนำวิธีการดังต่อไปนี้มาใช้ในการสอนดนตรี

1) โทนิค ซอล-ฟา ได้แก่ การใช้ระบบการเรียกชื่อตัวโน้ต ซึ่งมาจากภาษาลาติน คือ โด เร มี ฟา ซอล ลา ที (Do Re Mi Fa So La Ti) ในการร้องและอ่าน ขณะที่วิธีการสอนอื่น ๆ ที่พัฒนาขึ้นในยุโรปใช้ระบบโดอยู่กับที่ (Fixed Do) หรือโดแทนระดับเสียง C เท่านั้น วิธีการของโคคายใช้ระบบโดเคลื่อนที่ (Movable Do) กล่าวคือ ให้โดเป็นโทนิคเคลื่อนที่ไปตามระดับเสียงต่าง ๆ ในบันไดเสียงเมเจอร์ และใช้ ลา เป็นโทนิคในบันไดเสียงไมเนอร์ ลักษณะที่ได้เปรียบเมื่อใช้วิธีการนี้ คือ เด็กสามารถอ่านโน้ตและร้องเพลงได้อย่างคล่องแคล่วในทุกบันไดเสียง เพราะในการเรียนการสอน ตัวโดอาจจะอยู่ตำแหน่งต่าง ๆ ในบรรทัดห้าเส้นได้ ในระยะต่อมา ผู้เรียนเริ่มใช้ระบบเรียกชื่อตัวโน้ตโดยใช้อักษรโรมัน คือ A B C D E F G แทนระดับเสียง ลา ที โด เร มี ฟา ซอล ควบคู่ไปกับระบบซอล-ฟา และร้องเป็นระดับเสียงคงที่ ทำให้ผู้เรียนจดจำระดับเสียงต่าง ๆ ได้ด้วย

2) สัญญาณมือควบคู่ไปกับการอ่านโน้ตในระยะแรก หรือแม้กระทั่งในระยะต่อ ๆ มา การใช้สัญญาณมือแทนระดับเสียงต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ช่วยให้การเรียนรู้เรื่องระดับเสียงเป็นรูปธรรมมากขึ้น ทำให้ผู้เรียนเรียนรู้ระดับเสียงต่าง ๆ และจดจำได้ง่าย ซึ่งเป็นไปตามหลักการพัฒนาการของการเรียนรู้ เนื่องจากผู้เรียนจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดีกว่า เมื่อสิ่งนั้นเป็นรูปธรรม สัญญาณมือแทนระดับเสียงนี้ โคคายดัดแปลงมาจากสัญญาณมือที่จอห์น เคอร์เวน คิดขึ้นมา ลักษณะของสัญญาณมือแทนระดับเสียงต่าง ๆ มี ดังนี้

KODALY HAND SIGN



ภาพที่ 57 สัญลักษณ์มือตามทฤษฎีของโซลตัน โคดา

ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=x2kqPzehKLA>

3) สัญลักษณ์ของจังหวะ นอกจากโคดาจะใช้สัญลักษณ์มือแทนระดับเสียงแล้ว โคดายังมีการใช้ระบบ สัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนจังหวะ เพื่อให้การเรียนรู้เรื่องจังหวะเป็นรูปธรรม โดยในระยะแรกการใช้สัญลักษณ์แทน จังหวะเป็นลักษณะของรูปภาพ ในระยะต่อมาเปลี่ยนเป็นสัญลักษณ์คล้ายตัวโน้ต อย่างไรก็ตาม สัญลักษณ์คล้ายตัวโน้ตก็ยังสามารถใช้ได้อยู่เมื่อผู้สอนต้องการเน้นเฉพาะจังหวะ กล่าวคือ เมื่อเริ่มเรียนเกี่ยวกับจังหวะจะใช้ตัวโน้ตที่ไม่มีหัว ยกเว้นโน้ตตัวขาวและตัวกลม นอกจากกำหนดสัญลักษณ์แทนจังหวะแล้ว โคดา ยังได้กำหนดเสียงใช้ในการเรียกสัญลักษณ์ต่าง ๆ ไว้เพื่อให้ผู้เรียนใช้พูดแทนการตบมือได้ด้วยสัญลักษณ์ สำหรับสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ มีดังนี้

ตัวโน้ต	สัญลักษณ์ของโคดา	เสียง
		ทา
		ที ที
		ทู
		โท

ภาพที่ 58 สัญลักษณ์แทนจังหวะและเสียง

ที่มา: อนุรุธ สุทธิจิตต์ (2561)

สัญลักษณ์ภาพ				
สัญลักษณ์กึ่งภาพ				~
สัญลักษณ์ดนตรี (ตัวโน้ต)				
การอ่านออกเสียงแทนจังหวะ หรือ เจียบไม่ออกเสียง	ทา	ทา	ทา	หยุด

ภาพที่ 59 การใช้สัญลักษณ์และการอ่านออกเสียง

ที่มา: จีรกานต์ สิริกวินกอบกุล (2564)

ในระยะแรก วิธีการสอนของโคตายนเน้นการร้องเป็นหลัก และการเล่นเครื่องดนตรีเป็นกิจกรรมที่จัดให้กับผู้เรียนในระยะต่อมา การร้องรวมไปถึงทักษะการอ่านโน้ตด้วย ในกระบวนการร้องนี้ โคตายนเน้นการฝึกให้ผู้เรียน รับรู้เกี่ยวกับเรื่องระดับเสียงและจังหวะของทำนองโดยสม่ำเสมอ วิธีการหนึ่ง คือ การฝึกให้ผู้เรียนได้ยินเสียงทำนองในความคิด คือ การให้ผู้เรียนร้องเพลงและให้หยุดร้องแต่ให้ร้องในใจเป็นระยะ ๆ สลับกันไปตามสัญญาณที่ผู้สอนกำหนดให้ ทำให้ผู้เรียนได้รับรู้เกี่ยวกับเสียงทั้งในความคิด และสามารถร้องได้ด้วย นอกจากนี้ยังเน้นให้จดจำเกี่ยวกับระดับเสียงและบทเพลงที่เรียนไปด้วยเสมอ เช่น ครูอาจจะทำสัญญาณมือในวรรคต้นของเพลงใดเพลงหนึ่งที่เรียนไป และให้ผู้เรียนตอบว่าเพลงอะไร หรืออาจจะตบจังหวะของทำนองเพลงหนึ่ง และให้ผู้เรียนตอบว่าเป็นจังหวะของทำนองเพลงอะไร หรืออาจจะฮัมทำนองเพลงตอนใดตอนหนึ่งของเพลงหนึ่ง และให้ผู้เรียนตอบชื่อเพลง ในการสร้างสรรค์ มักออกมาในรูปแบบของการร้องเช่นกัน โคตายนเน้นเสมอว่าการเลือกเพลงมาใช้นั้น ควรเป็นเพลงที่ดี ซึ่งมีลักษณะของประโยคของเพลงเด่นชัด มีวรรคตอน เมื่อผู้เรียนเริ่มเข้าใจโครงสร้างของเพลง ผู้สอนจึงเริ่มต้นฝึกให้ผู้เรียนคิดสร้างสรรค์ประโยคของเพลงต่อจากประโยคที่ผู้สอนให้ ซึ่งมีลักษณะของจังหวะและเป็นทำนองด้วย เช่น

ผู้สอนให้จังหวะ :	ทา ทา ทา ทา
ผู้เรียนคนที่ 1 ตอบด้วย :	ทา ทีที ทา ทา
ผู้เรียนคนที่ 2 ตอบด้วย :	ทา ทีที ทีที ทา
ผู้เรียนคนที่ 3 ตอบด้วย :	ทีที ทีที ทีที ทา
ผู้เรียนคนที่ 4 ตอบด้วย :	ทีที ทีที ทีที ทีที

การสร้างสรรค์สามารถทำได้ในหลายลักษณะ นอกเหนือไปจากการร้อง ซึ่งในระยะต่อ ๆ มา เมื่อผู้เรียนมีทักษะดนตรีมากขึ้น การวิเคราะห์บทเพลงต่าง ๆ มีบทบาทมากขึ้น เพื่อเป็นหลักการสร้างสรรค์เพลงทั้งในลักษณะของการประพันธ์และการเรียบเรียงเสียงประสาน ในด้านอุปกรณ์ดนตรีที่ใช้ในการสอนดนตรี โคตายนแนะนำว่าเครื่องดนตรีชิ้นแรกที่ได้ก็จะใช้ควรเป็นระนาดไม้ที่ยกถูกระนาดออกได้ โดยเริ่มตั้งแต่ลูกระนาดเพียงสอง

ลูกสำหรับ ซอล-มี จากนั้น จึงค่อยเพิ่มลูกขนาดทีละลูกตามโน้ตในบันไดเสียงที่ครูแนะนำ และเพิ่มการสอนขลุ่ยรีคอร์เดอร์เป็นเครื่องดนตรีชิ้นที่ 2 สำหรับผู้เรียน ในส่วนของการเรียนเปียโนจะเริ่มเมื่อผู้เรียนมีพื้นฐานในการร้องเพลงเป็นอย่างดีเสียก่อน โคคายแนะนำว่าการเรียนเปียโนควรเริ่มต้นจากคีย์ดำจะใช้เพลงล้อโล่แบบสองแนว (2-Part canon) และมีการใช้กระดานบอร์ดสักหลาดในการวางสัญลักษณ์ทางดนตรี และค่าจังหวะต่าง ๆ เพื่อให้มองเห็นภาพชัดเจน (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2544; 2561)

นอกจากนี้ ธวัชชัย นาควงษ์ (2544) ได้อธิบายกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักการสอนของโคคาย คือ โคคายให้ความสำคัญกับตัวผู้เรียน ซึ่งเป็นหลักเดียวกับจิตวิทยาพัฒนาการเด็ก การเรียนการสอนดนตรีควรมีระดับความยากง่ายเหมาะสมกับลักษณะการพัฒนาของเด็ก ดังนั้น สิ่งง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน ควรนำเสนอก่อนสิ่งที่ยาก ดังเช่น ในเรื่องทำนองของโคคาย เริ่มด้วยการสอนเพลงที่ประกอบด้วยโน้ต 3 ตัว คือ La So Mi ก่อน และเพิ่มเป็นเพลงที่มีโน้ต 4 ตัว คือ So Mi Re Do แล้วจึงเป็นเพลงที่ใช้บันไดเสียงเพนตาโทนิค คือ มีโน้ต 5 ตัว ได้แก่ La So Mi Re Do ซึ่งเป็นลักษณะเพลงพื้นบ้านของฮังการี ในที่สุดจึงนำเพลงในบันไดเสียงโดอะโทนิค คือ มีตัวโน้ต 7 ตัว ได้แก่ Do Re Mi Fa So La Ti มาสอน และผู้เรียนจะได้เรียนรู้ถึงตัวโน้ตอื่น ๆ ต่อไป หรือในเรื่องของอัตราจังหวะโดยปกติ อัตราจังหวะ 2 จังหวะ ทั้งลักษณะปกติและผสม (2/4 : 6/8) จะพบได้มากกว่าเพลงในอัตราจังหวะ 3 จังหวะ (3/4) การสอนจึงควรใช้เพลงอัตราจังหวะสองจังหวะก่อน ส่วนในเรื่ององค์ประกอบดนตรีอื่น ๆ เช่น เสียงประสาน รูปแบบ สีสัน ลักษณะของเสียง ควรมีการจัดเรียงจากง่ายไปยาก จึงสามารถกล่าวได้ว่า วิธีการของโคคายเน้นการจัดระบบขั้นตอนของสาระดนตรีเป็นอย่างมาก โดยคำนึงถึงลักษณะความยากง่ายของสาระดนตรี ประกอบกับลักษณะวัฒนธรรมทางดนตรีของแต่ละสังคม รวมทั้งพัฒนาการของเด็กด้วย

วิธีการสอนของโคคายมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีมุ่งเน้นการร้องเพลง และการนำสัญลักษณ์มือมาใช้ ดังที่ณรุทธ์ สุทธจิตต์ และคณะ (2563) ได้จัดทำหลักสูตรการอบรมวิทยากรดนตรีผู้สูงอายุ โดยได้นำวิธีการสอนของโคคายมาประยุกต์ใช้โดยการอ่านสัญญาณมือโดยใช้ระบบซอล-ฟาแบบเคลื่อนที่ได้โดยการขบร้องและการบรรเลงอังกะลุง ผู้สูงอายุสามารถทำสัญญาณมือได้ ขบร้องเพลงได้อย่างถูกต้องและไพเราะ ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 1) การขบร้องก่อนเรียน โดยใช้เพลงควาย (เพลงที่กำหนดในหลักสูตร) และเพลงที่ผู้เข้าอบรมเลือก 1 เพลง 2) การขบร้องเพลงสวัสดีให้ถูกต้องและไพเราะ และสามารถวิเคราะห์ห้องประกอบเพลงสวัสดีในเรื่องของรูปแบบจังหวะและลักษณะทำนอง 3) การอ่านโน้ตเพลงสวัสดี จากสัญลักษณ์จังหวะ (ทา หู) และสัญญาณมือ (โด เร มี) 4) การสร้างสรรค์ทำนองจากรูปแบบจังหวะเพลงสวัสดี และพัฒนาเป็นการสร้างสรรค์บทเพลง 5) การขบร้องและอ่านโน้ตเพลงชวา 6) การปฏิบัติสัญญาณมือ และอ่านสัญญาณมือของผู้เข้าอบรม 7) การอ่านสัญญาณมือโดยใช้ระบบซอล ฟา แบบเคลื่อนที่ได้ โดยการขบร้อง และการบรรเลงอังกะลุง โดยทำยี่สิบวิทยากร ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความเข้าใจในหลักการสอนแบบโคคาย และสามารถปฏิบัติทักษะต่าง ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ธนวัฒน์ กองผาสุก (2564) ได้นำหลักการของโคดาโยมาใช้ในการสร้างสรรค์ชุดเพลงตามแนวคิดแบบโคดาโย เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ โดยการเรียบเรียงทำนอง การสร้างสรรค์ทำนองและคำร้องอย่างง่าย ซึ่งแนวคิดแบบโคดาโยมีการลำดับเนื้อหาขั้นตอนจากง่ายไปหายาก จึงมีความเหมาะสมต่อการนำแนวคิดดังกล่าวมาปรับใช้ในการสร้างสรรค์และจัดเรียงบทเพลงตามลำดับให้เป็นชุดบทเพลงที่จะสามารถนำไปใช้ในการสอนดนตรี และพัฒนาทักษะการร้องเพลงในระดับพื้นฐานได้ เพื่อให้กระบวนการปฏิบัติการร้องเพลงเกิดประสิทธิผลของทักษะการฟัง ร้องเพลงในพื้นฐานได้ รวมถึงการสร้างสรรค์คำร้องที่สอดคล้องและเหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งบทเพลงอาจเป็นบทเพลงที่มีคำร้องอย่างง่าย แต่การจะปฏิบัติการร้องให้ถูกต้องถูกทักษะเป็นเรื่องที่ยาก และต้องอาศัยแนวลำดับการสอนแบบโคดาโยเป็นเสมือนทิศทางในการลำดับเนื้อหา ทักษะการสอนอย่างค่อยเป็นค่อยไปได้ การสร้างสรรค์คำร้อง และดนตรีประกอบจะต้องมีความหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก บทเพลงที่อยู่ในชุดเพลงจะต้องมีแนวดนตรีที่ส่งเสริมสุนทรียภาพของผู้สูงอายุในขณะที่ปฏิบัติทักษะไปพร้อมกัน เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ความกล้าแสดงออก การสื่อสารอารมณ์ของบทเพลงผ่านสีหน้า ท่าทาง การเคลื่อนไหวอย่างอิสระ มีการแสดงออกอย่างมั่นใจ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภาคภูมิใจในผลงานการแสดงของตนเอง และเกิดความสนุกสนาน เกิดทักษะการเข้าสังคมที่ดี ส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี

3.5.2 หลักการสอนดนตรีของดัลโครซ

3.5.2.1 ประวัติของดัลโครซ

เอมิล ชาคส์-ดัลโครซ (Emile Jaques-Dalcroze, 1865-1950) เป็นนักประพันธ์เพลงและนักดนตรีศึกษาชาวสวิสเซอร์แลนด์ ดัลโครซเป็นศาสตราจารย์ทางด้านดนตรีในการประสานเสียง (Harmony) และโน้ตดนตรีในระบบโซลเฟจ (Solfège) ในขณะที่ดัลโครซสอนดนตรีให้กับเด็ก ๆ ได้พบปัญหาเด็กไม่เข้าใจทฤษฎีดนตรีที่เต็มไปด้วยสัญลักษณ์และกฎเกณฑ์ต่าง ๆ และไม่สามารถปฏิบัติดนตรีได้อย่างถูกต้อง ดัลโครซจึงได้คิดค้นและทดลองวิธีการสอนดนตรีที่เหมาะสมกับเด็ก วิธีการของดัลโครซเป็นที่นิยมใช้ทั่วโลก โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกาได้รับความสนใจเพิ่มขึ้นทุกขณะ ต่อมาเขาได้ก่อตั้งสถาบัน Dalcroze Eurhythmics ขึ้น ซึ่งเป็นสถาบันการเรียนการสอนดนตรีที่มีหลักการและเอกลักษณ์ที่โดดเด่น 4 มิติที่จะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กันในเวลาเดียวกันได้แก่ 1) สมาธิ 2) ไหวพริบในการทำความเข้าใจและวิเคราะห์สิ่งที่ได้ยิน 3) ความรู้สึกไวต่อความซาบซึ้งในดนตรี และเข้าใจจังหวะที่ผ่านเข้าไปในร่างกายและจิตใจ และ 4) การตอบสนองทางร่างกายโดยการเคลื่อนไหว



ภาพที่ 60 Émile Jaques-Dalcroze

ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/%C3%89mile_Jaques-Dalcroze

3.5.2.2 หลักการของดัลโครซ

หลักการสำคัญของดัลโครซ คือ ยูริธมิคส์ (Eurhythmics) ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวไปจังหวะที่ดี (Good Rhythmic Movement) จุดเน้นของวิธีการนี้ คือ การให้ความสนใจและความรู้สึกของผู้เรียน ในการตอบสนองต่อดนตรีและความสามารถในการแสดงออกซึ่งความรู้สึกนั้นออกมาในลักษณะของการเคลื่อนไหว ดังนั้นในการเรียนการสอนดนตรีจะมุ่งพัฒนาความสามารถของผู้เรียนแต่ละคนเป็นหลัก วิธีการนี้ช่วยให้ผู้เรียนดนตรีมีความเข้าใจในตนเองโดยมุ่งให้ผู้เรียนแต่ละคนเห็นความสำคัญและพัฒนาความสามารถในการแสดงออกของตนทางการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเป็นขั้นตอนต่อเนื่องไปเป็นลำดับ ในขณะที่เดียวกันวิธีการนี้มุ่งเน้นพัฒนาการทางความคิดและจิตใจ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวร่างกาย อารมณ์และความรู้สึกของผู้เรียน กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ วิธีการนี้เป็นการพัฒนาการทางดนตรีในตัวผู้เรียน ซึ่งเป็นผลเนื่องมาจากผลรวมของประสาทสัมผัสทางกาย ความสามารถทางปัญญา และความรู้สึกของผู้เรียน ทักษะและความเข้าใจทางดนตรีได้รับการพัฒนาโดยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจการต่าง ๆ ทางดนตรีโดยตลอด (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561)

3.5.2.3 วิธีการสอนของดัลโครซ

วิธีการสอนของดัลโครซจะเน้นการเคลื่อนไหว เพราะการเคลื่อนไหวสามารถแสดงถึงองค์ประกอบของดนตรีได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องการถ่ายทอดอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของดนตรี การจัดกิจกรรมที่อิงหลักการของดัลโครซในการจัดกิจกรรม จึงเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ

วิธีการของดัลโครซเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางดนตรีใน 3 ลักษณะใหญ่ ๆ คือ

1) ยูริธมิคส์ (Eurhythmics) ได้แก่ การเคลื่อนไหวทางจังหวะที่ดี คือ การเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรู้เกี่ยวกับจังหวะของดนตรีโดยคำนึงถึงความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นสำคัญ ซึ่งผู้เรียนแสดงความรู้สึกหรืออารมณ์ออกมาในรูปแบบของการเคลื่อนไหวทางร่างกายในชั้นเรียนแบบยูริธมิคส์ ผู้เรียนจะเคลื่อนไหวอย่างอิสระไปกับบทเพลงที่ผู้สอนบรรเลงโดยใช้เปียโนเป็นเครื่องดนตรีหลักในสภาพที่สบาย ได้แก่ การถอดรองเท้า การสวมใส่เสื้อผ้า หลวม ๆ และห้องเรียนที่มีพื้นที่กว้าง โลง มีกระจกรอบด้าน เพื่อให้ผู้เรียนเห็นการเคลื่อนไหวของตนและพื้นที่ห้องที่สะดวกต่อการเคลื่อนไหว ไม่เป็นอันตรายต่อผู้เรียน โดยผู้เรียนจะเดิน วิ่ง หรือกระโดดไปตามความรู้สึกที่ตนมีต่อเสียงดนตรีที่ได้ยิน ผลของการเคลื่อนไหวเช่นนี้ นำไปสู่การพัฒนาการรับรู้และตอบสนองส่วนรายละเอียดต่าง ๆ ที่มีอยู่ในบทเพลง ซึ่งผู้สอนและผู้เรียนจะช่วยกันวิเคราะห์และสรุปผลการเคลื่อนไหวเป็นหลักการทางดนตรีตามบทเรียนที่ได้รับการวางแผนมาเป็นอย่างดีและต่อเนื่องกันเป็นลำดับไป



ภาพที่ 61 การเคลื่อนไหวในลักษณะของ Eurhythmics
ที่มา: <https://dalcroze.com/dalcroze-eurhythmics/>

2) โซลเฟจ (Solfège) โดยการใช้ระบบตัวโน้ตซอล-ฟาแบบโตอยู่กับที่ (Fixed Do) ผู้เรียนได้รับการพัฒนาทางด้านการรับรู้ต่อเสียงต่าง ๆ โดยเฉพาะเสียงดนตรีจากการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นพื้นฐาน นอกจากนี้ผู้เรียนได้รับการพัฒนาการเรื่องการอ่านโน้ตจากความเข้าใจอย่างแท้จริง มิใช่เกิดจากการจดจำการได้ยินเสียงดนตรี หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับเสียงภายในสมองและจิตใจ การอ่านโน้ตเพลงในทันที (Sight Reading) เป็นผลรวมของการรับรู้ทางด้านเสียงภายในสมองและจิตใจของผู้เรียน

3) การด้นสด (Improvisation) เปียโนเป็นเครื่องดนตรีที่สอนให้ผู้เรียนพัฒนาแนวคิดและทักษะการด้นสด ได้แก่ การสร้างสรรค์ทางดนตรี เช่น การประพันธ์เพลง ผู้เรียนในระดับอนุบาลหรือประถมศึกษาตอนต้นจะได้รับการพัฒนาการสร้างสรรค์ทางด้านจังหวะในขณะที่ครูใช้เปียโนเป็นสื่อ โดยการฝึกหัดอย่าง

สม่ำเสมอเช่นนี้ ผู้เรียนได้รับการพัฒนาความสามารถด้านการสร้างสรรค์ทางดนตรี การสร้างสรรค์เกี่ยวกับเครื่องดนตรีอื่น ๆ หรือเกี่ยวกับเสียงของตนเอง หรือเสียงของผู้เรียนคนอื่น ๆ เป็นลำดับไป วิธีการของดัลโครซที่ใช้เสมอในการสอนเพื่อให้เกิดการสร้างสรรคทางดนตรี คือ การให้สัญญาณหรือคำสั่งเป็นระยะ ๆ ในขณะที่ผู้เรียนเคลื่อนไหว โดยการที่ผู้สอนบรรเลงเปียโนบทเพลงหนึ่ง และมีเสียงเปียโนเป็นทำนองสั้น ๆ สอดแทรกเข้ามาเป็นระยะ ๆ ซึ่งเป็นสัญญาณที่ผู้สอนและผู้เรียนตกลงกันไว้ก่อนแล้วว่าถ้าได้ยินสัญญาณเป็นทำนองสั้น ๆ เช่นนี้ ผู้เรียนต้องมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเคลื่อนไหวไปตามความคิดสร้างสรรค์ของตนเอง ด้วยการกระทำเช่นนี้ ทำให้ผู้เรียนจำเป็นต้องคิดสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวตอบสนองต่อดนตรีที่ตนได้ยินตลอดเวลา ด้วยวิธีการเช่นนี้ เป็นการช่วยให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางด้านการฟังด้วย ซึ่งวิธีการสอนของดัลโครซช่วยส่งเสริมพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ตามพัฒนาการของผู้เรียน และให้ความสำคัญของการฝึกโสตประสาททางด้านต่าง ๆ เช่น จังหวะ ระดับเสียง ความแตกต่างของเสียง โดยใช้กิจกรรม และมีลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากตามพัฒนาการของผู้เรียน (ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์, 2557; ลิซมันน์เศก ย่านเดิม, 2558; ฌูทท์ สุทธจิตต์, 2561)

3.5.3 หลักการสอนดนตรีของออร์ฟ

3.5.3.1 ประวัติของคาร์ล ออร์ฟ

คาร์ล ออร์ฟ (Carl Orff, 1895-1982) นักประพันธ์เพลงและนักการศึกษาด้านดนตรีชาวเยอรมัน ออร์ฟเป็นหนึ่งในคีตกวีที่มีชื่อเสียงมากที่สุดในคริสต์ศตวรรษที่ 20 ผลงานการประพันธ์เพลงที่เป็นที่รู้จักของออร์ฟคือ คาร์มินา บูรานา (Carmina Burana) ใน ค.ศ. 1937 ออร์ฟเป็นผู้คิดค้นวิธีการสอนดนตรี ภายหลังจากที่สอนดนตรีให้กับเด็ก ๆ เป็นเวลานาน วิธีการสอนโดยละเอียดของออร์ฟได้พิมพ์เผยแพร่ในหนังสือชื่อ ชูลเวิร์ก (Schulwerk) มีความหมายถึงแบบฝึกหัดสำหรับใช้ในโรงเรียน โดยมีจุดมุ่งหมายในการสอนดนตรีเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรี (ฌูทท์ สุทธจิตต์, 2561)



ภาพที่ 62 Carl Orff

ที่มา: https://operaandballet.com/people/Carl_Orff/

3.5.3.2 หลักการของออร์ฟ

ออร์ฟมีหลักความเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดขึ้นจากการลงมือปฏิบัติ (learning by Doing) ซึ่งออร์ฟใช้คำในภาษาเยอรมันว่า Schulwerk เป้าหมายสำคัญของการสอนดนตรีตามแนวคิดของออร์ฟ ไม่เพียงแต่สอนให้เด็กมีความสามารถทางดนตรีเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาเด็กให้เติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ โดยคำนึงถึงการเรียนรู้อย่างมีความสุข สนุกสนาน ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความตื่นตัว มีความคิดสร้างสรรค์ และกล้าแสดงออก มีการใช้เครื่องดนตรีและอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับความสามารถของเด็ก จัดลำดับการเรียนรู้จากง่ายไปสู่ยาก ค่อย ๆ เพิ่มความซับซ้อนของบทเรียนผ่านกิจกรรมการเรียนการสอนที่สนุกสนานและท้าทาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับความสามารถของเด็ก ส่งเสริมให้มีการทำงานเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งเป็นโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ทดลองและแสดงความคิดสร้างสรรค์ ได้เห็นความคิดสร้างสรรค์จากเพื่อน ๆ และได้ค้นพบความสามารถของตนเอง กิจกรรมการเรียนการสอนจะก่อให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ปราศจากการแข่งขัน ความสนุกสนานจากการได้เล่นดนตรีกับกลุ่มเพื่อน และความพึงพอใจที่ได้ร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน ถือเป็นรางวัลที่เด็ก ๆ ได้รับ ดนตรีเป็นสิ่งที่เด็กสามารถสร้างสรรค์ได้ด้วยความเป็นตัวของตัวเอง และเป็นความรู้สึกที่ถ่ายทอดออกมาจากภายในจิตใจของเด็กด้วยวิธีการเล่นดนตรีจากความจำ การแต่งทำนองเพลงง่าย ๆ ด้วยตัวเอง เมื่อถึงเวลาที่สมควรเด็กก็พร้อมที่จะอ่านและเขียนโน้ตดนตรีซึ่งเป็นเครื่องมือในการเรียนรู้และเป็นสื่อในการเรียนดนตรีต่อไป ความสำเร็จและความสนุกสนานจากกระบวนการเรียนการสอนจะทำให้เด็กรู้สึกมั่นใจในตนเอง และเกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนดนตรี

จุดเด่นของการเรียนการสอนดนตรีแบบนี้ คือ การนำเอาธรรมชาติที่มีอยู่ในตัวเด็กออกมาใช้ ซึ่งธรรมชาติของเด็ก ๆ รักและสนุกที่จะกระโดดโลดเต้น ฟังเพลง ตบมือไปกับจังหวะเพลง และร้องเพลง สิ่งเหล่านี้สามารถนำมาใช้เป็นบทเริ่มแรกของการเรียนการสอนดนตรีสำหรับเด็ก โดย让孩子ได้ฟัง ได้ร้องและเล่นดนตรี ก่อนที่จะเริ่มการอ่าน การเขียน ซึ่งเป็นวิธีเดียวกับการเรียนภาษาของมนุษย์นั่นเอง

ออร์ฟ ได้วางรากฐานของการสอนดนตรีเบื้องต้น (Elemental Music) ด้วยความคิดที่ว่า ดนตรี (Music) การเคลื่อนไหว (Movement) และการพูด (Speech) เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ได้ ทั้งสามสิ่งรวมกันเป็นเอกภาพ เพราะการพูดที่เด็กคุ้นเคยและใช้อยู่ในชีวิตประจำวันนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญหลายด้านของดนตรี เช่น จังหวะ เสียงสูงเสียงต่ำ การเน้นน้ำหนัก และความดัง-เบา ส่วนการเคลื่อนไหวนั้นก็เป็ธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งที่มนุษย์ใช้สื่อสารหรือแสดงออกถึงความรู้สึกต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพูด การเคลื่อนไหว และดนตรีเป็นสิ่งที่เด็กจะแสดงออกพร้อมกันได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืนกัน มีความเชื่อมโยงและส่งเสริมซึ่งกันและกัน และสิ่งสำคัญ อีกเรื่องหนึ่งที่ขาดมิได้ คือ การเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกการเล่นแบบฉับพลัน หรือที่เรียกว่า การด้นสด (Improvisation) ฝึกการแต่งทำนองเพลง (Composition) ง่าย ๆ ซึ่งเป็นการสร้างพื้นฐานที่ดีทั้งทางด้านดนตรี และด้านการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก ทำให้เด็กมีความเข้าใจดนตรีและเล่นดนตรีได้อย่าง

มีความสุข และจากประสบการณ์ที่เด็กได้ทำสิ่งเหล่านี้ก็จะพื้นฐานที่สำคัญในการพัฒนาการเรียนรู้ดนตรีในชั้นสูงขึ้นไป

3.5.3.3 วิธีการสอนของออร์ฟ

วิธีการพื้นฐานของออร์ฟ คือ การให้ผู้เรียนมีโอกาสสำรวจและทดลองสิ่งต่าง ๆ ทางดนตรี โดยใช้ การพูด การร้องและการเคลื่อนไหวเป็นหลักที่สำคัญ ซึ่งประกอบไปด้วยการเรียนรู้จากการสำรวจสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1) การสำรวจเกี่ยวกับพื้นที่รอบ ๆ ตัวผู้เรียน การเคลื่อนไหวเป็นพื้นฐานของวิธีการนี้ ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับลักษณะต่าง ๆ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวเพื่อสื่ออากัปกริยาต่าง ๆ เช่น เบา หนัก ลง ขึ้น ใน นอก ผู้เรียนจะเรียนรู้เกี่ยวกับตำแหน่งของร่างกายและการเคลื่อนไหวของตน โดยผู้สอนไม่แนะนำสิ่งใด ๆ กับผู้เรียนเลย ในขั้นแรก ผู้เรียนจะเรียนรู้ด้วยตนเองโดยพยายามแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองทั้งสิ้น

2) การสำรวจเกี่ยวกับเสียง ด้วยการเริ่มต้นจากการสำรวจเสียงในสภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ผู้เรียนเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับเสียงต่าง ๆ และเสียงดนตรีในที่สุด ผู้เรียนใช้เสียงพูดและเสียงร้องเพลง รวมทั้งเสียงของเครื่องดนตรีในการเรียนรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะและคุณสมบัติของเสียงดนตรี

3) การสำรวจเกี่ยวกับรูปแบบของเพลง การเรียนรู้เรื่องรูปแบบของเพลงเกิดขึ้นควบคู่ไปกับการเรียนรู้เรื่องพื้นที่และเสียง การเคลื่อนไหวและเสียงรวมกันเป็นรูปแบบของดนตรี กล่าวคือ จากการเคลื่อนไหวอย่างอิสระนำไปสู่การเต้นรำ และจากเสียงนำไปสู่รูปแบบของบทเพลง เช่น บทนา ตั๋วบทเพลง และบทจบของเพลง

ในแต่ละขั้นตอนของวิธีการนี้เป็นไปในลักษณะจากการเลียนแบบ จนถึงการสร้างสรรค์ขึ้นเอง จากส่วนย่อยไปสู่ส่วนใหญ่ จากสิ่งง่าย ๆ ไปสู่สิ่งที่สลับซับซ้อน จากแต่ละบุคคลไปสู่การเล่นดนตรีเป็นคณะ บทเพลงที่ใช้เป็นบันไดเสียงห้าเสียง คือ เพนตาโทนิค (Pentatonic Scale) การซ้ำทวนของจังหวะ (Rhythmic Ostinato) และสัญญาณมือ (Hand Signs) เป็นสื่อการสอนของวิธีการนี้ (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561)

การเล่นดนตรีในการเรียนการสอนตามแนวคิดของออร์ฟ เน้นไปที่การทำให้เด็กสามารถเล่นดนตรีทั้งเดี่ยวและกลุ่มได้ตั้งแต่ชั่วโมงแรกของการเรียน เด็กแต่ละคนอาจมีบทบาทคนละเล็กคนละน้อยแต่สามารถประกอบเป็นเพลงที่บรรเลงร่วมกันได้ทั้งเพลง บางตอนของเพลงอาจเปิดโอกาสให้เด็กแต่ละคนได้แสดงเดี่ยว (Solo) สลับกับการเล่นพร้อมกันทั้งวง ดังนั้นการเล่นดนตรีของเด็กจึงเริ่มจากสิ่งที่เด็กสามารถทำได้ไม่ยาก ได้แก่ การร้องเพลง การตบมือและทำเสียงต่าง ๆ จากร่างกาย (Body Percussion) เช่น การตบมือ การตีดนนิ้ว การกระตืบเท้า และการตบตักหรือตบหน้าขา สามารถสร้างสรรค์เป็นรูปแบบจังหวะต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย เป็นการใช้สิ่งที่อยู่ในร่างกายของเรามาสร้างสรรค์ดนตรีด้วยวิธีการที่คุ้นเคยอยู่ในชีวิตประจำวัน ทุกคนสามารถเล่นดนตรีได้ทันทีจากเครื่องดนตรีที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด และสามารถเล่นจังหวะไปพร้อม ๆ กับการร้องเพลงได้ด้วย



ภาพที่ 63 ตัวอย่าง Body Percussion

ที่มา: <https://www.musicel.org/activities/using-body-percussion-techniques-to-explore-sensory-needs/>

การใช้เครื่องดนตรีในการเรียนการสอนตามแนวคิดของออร์ฟจะเริ่มต้นด้วยการใช้เครื่องดนตรีประเภทเครื่องประกอบจังหวะ (Percussion) เพื่อง่ายต่อการเล่นดนตรีในขั้นต้น เพราะการเล่นเครื่องดนตรีประเภทนี้สามารถทำให้เกิดเสียงได้ง่าย ด้วยวิธีการตี เขย่า หรือกระทบ แบ่งออกเป็นสองชนิด คือ ชนิดที่ไม่มีระดับเสียง และชนิดที่มีระดับเสียง เครื่องประกอบจังหวะที่ไม่มีระดับเสียง เป็นเครื่องที่ไม่กำหนดระดับเสียงที่แน่นอน ได้แก่ กรับ ฉาบ และลูกกระพรวน เครื่องดนตรีเหล่านี้มีขนาดเล็ก เด็กสามารถถือและเล่นได้สะดวก การเล่นก็ไม่ยาก เด็กสามารถสร้างสรรค์จังหวะได้คล้าย ๆ กับการทำจังหวะจากร่างกาย (Body Percussion) เครื่องดนตรีชนิดนี้สามารถทำขึ้นได้เองจากวัสดุต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว เช่น ลูกเขย่าที่ทำจากขวดยาแล้วนำเมล็ดพืชมาใส่ข้างใน กลองที่ทำจากกระป๋องนมซึ่งพลาสติกขึ้นแทนหนัง หรืออะไรก็ได้ที่สามารถทำให้เกิดเสียง ซึ่งถ้าเด็กได้มีส่วนร่วมในการทำด้วยก็จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ในเรื่องของการเกิดเสียงจากวัตถุต่าง ๆ ทำให้เด็กเห็นความสำคัญของคุณลักษณะเสียงแบบต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นการเรียนรู้ในเชิงวิทยาศาสตร์ด้วย

ส่วนเครื่องประกอบจังหวะที่มีระดับเสียงที่นิยมใช้ในการเรียนการสอนตามแนวคิดของออร์ฟ คือ ระนาดออร์ฟ ซึ่งมีการเทียบเสียงตามระดับเสียงมาตรฐานดนตรีสากล ระนาดออร์ฟได้รับการพัฒนามาจากระนาดของแอฟริกาและระนาดในแถบเอเชีย โดยพัฒนาขึ้นเพื่อให้สะดวกและง่ายต่อผู้เริ่มต้นเล่นดนตรี

ลูกระนาดมีแบบที่ทำด้วยไม้และทำด้วยโลหะซึ่งจะทำให้เกิดคุณลักษณะเสียงแบบต่าง ๆ อีกทั้งยังมีหลายขนาด เพื่อให้ให้มีช่วงเสียงที่กว้าง สามารถสร้างสีสันของดนตรีได้หลากหลาย

จุดเด่นของระนาดออร์ฟที่พัฒนาขึ้น คือ การที่สามารถถอดลูกระนาดออกจากรางระนาดได้ เพื่อให้เหลือเพียงลูกระนาดเท่าที่จำเป็นต้องใช้ในเพลงนั้น ซึ่งเพลงแรก ๆ ในการเรียนดนตรีอาจมีตัวโน้ตเพียงไม่กี่เสียง เช่นเพลง Cuckoo Clock ในตัวอย่างต่อไปนี้ ใช้โน้ตเพียง 2 เสียง คือเสียง Sol และ Mi เท่านั้น

การเล่นระนาดในเพลงนี้ ครูจะถอดลูกระนาดออกให้เหลือเพียง 2 ลูก คือ เสียง Sol และ Mi เด็ก ๆ จะเล่นระนาดที่มีลูกระนาดเพียง 2 ลูกนี้โดยไม่พลาดไปเป็นเสียงอื่น และเป็นการช่วยลดความกังวลในการเล่นดนตรี เด็กแต่ละคนอาจค้นทำนอง (Improvise) ขึ้นใหม่โดยใช้เสียง 2 เสียงนี้ สลับการเล่นทำนองเพลง Cuckoo Clock ของทั้งวง เด็กได้มีโอกาสเล่นดนตรีเป็นวงและเล่นเดี่ยว (Solo) ซึ่งเป็นอีกทักษะหนึ่งของการเรียนดนตรี คือ การเล่นรวมวง (Ensemble) เด็กสามารถเล่นเพลงได้อย่างไพเราะตั้งแต่เริ่มต้นเรียนดนตรี เด็กจะมีความรู้สึกประสบความสำเร็จในการเล่นดนตรี ซึ่งจะเป็นการเสริมแรงให้เด็กเกิดความสุขสนาน และรักที่จะเรียนดนตรีต่อไป (วิทยา ไล้ทอง, 2557)



ภาพที่ 64 Orff Instruments

ที่มา: <https://teachingwithorff.com/build-instrumentarium/>

และเนื่องจากการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่มุ่งเน้นการทำซ้ำ การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ การไต่ยีน การจดจำสัญลักษณ์ทางดนตรีต่าง ๆ วิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดของออร์ฟและดัลโครซ จึงมีความเหมาะสมในการนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยพนัส ต้องการพานิช (2563) ได้นำเสนอรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยนำแนวคิดการสอนดนตรีของออร์ฟ ที่มุ่งเน้นการวางรากฐานทางดนตรีให้กับผู้เรียน เช่น การเคลื่อนไหว การใช้ภาษา การค้นสด และแนวคิดการสอนดนตรีของดัลโครซที่มุ่งเน้นเรื่องของการเคลื่อนไหว ความเป็นอิสระ การตอบสนองต่อดนตรีมาใช้ในการจัดกิจกรรม

โครงสร้างของรูปแบบกิจกรรมดนตรีในเริ่มแรก ควรวางรูปแบบกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อน เช่น การบริหารร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยการขยับมือ แขน และขา แต่ยังไม่ต้องเคลื่อนที่หรือเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) จากนั้นเมื่อร่างกายเริ่มมีความตื่นตัว และกล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้ตามการควบคุมแล้ว จึงให้เพิ่มระดับของการเคลื่อนไหว โดยให้เดิน ยืน หรือสลับยืน สลับนั่งอย่างช้า ๆ โดยนำแนวทางของดालโครชมาใช้ในการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ และปลูกฝังทักษะการฟังดนตรีไปพร้อม ๆ กัน และในกระบวนการถัดไปจึงเริ่มเข้าสู่เนื้อหาของกิจกรรมที่มีระดับของสาระทางองค์ประกอบดนตรี และทักษะดนตรีที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้น เช่น การร้องจังหวะแบบสั้น การเคลื่อนไหวร่างกายตามบทเพลง การเคลื่อนไหวโดยใช้อุปกรณ์และสื่อต่าง ๆ จนเข้าสู่กระบวนการบรรเลงเครื่องดนตรีแบบออร์ฟ เช่น เครื่องเคาะจังหวะ และระนาดออร์ฟ

ในขั้นตอนของการร้องจังหวะเป็นประโยคสั้น ๆ (Motives) เป็นรูปแบบการสอนดนตรีของออร์ฟ ที่มุ่งเน้นการใช้แบบแปลนการบทเพลงที่เดินซ้ำ (Ostinato) และการใช้คำพูด (Speech) มาประยุกต์ใช้กับแบบแปลนของจังหวะ โดยจุดมุ่งหมายของออร์ฟ ต้องการสกัดทำนองแบบสั้น เพื่อให้ง่ายที่สุดออกมาใช้ในการสอนแบบแปลนจังหวะ (ธวัชชัย นาควงศ์, 2547) ทั้งนี้ หากผู้สูงอายุไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ทันกับจังหวะ ผู้นำกิจกรรมจะเปลี่ยนการปฏิบัติในประโยคใหม่ที่มีจังหวะที่ง่ายขึ้น เพื่อสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุและไม่เกิดความท้อแท้ โดยกลับไปที่ใช้กล้ามเนื้อโดยการขยับนิ้วมือใหม่อีกครั้ง และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุบางคนที่สามารถปฏิบัติได้แล้ว แสดงความมั่นใจในการช่วยบอกหรือช่วยแนะนำผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ให้สามารถปฏิบัติได้ และเป็นการทบทวนทักษะอีกครั้งหนึ่งด้วย

บทสรุป

ดนตรีเป็นภาษาสากลของมนุษยชาติ เกิดขึ้นจากธรรมชาติและมนุษย์ได้นำมาดัดแปลงแก้ไขให้ประณีตงดงาม ไพเราะ กลายเป็นวัฒนธรรมประจำชาติ เมื่อฟังดนตรีแล้วทำให้เกิดความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ

องค์ประกอบของดนตรี และทฤษฎีดนตรี มีความสำคัญอย่างมากต่อการศึกษาด้านดนตรี หรือแม้แต่การปฏิบัติเครื่องดนตรี เพราะจะช่วยสร้างความเข้าใจในหลักการในการประพันธ์เพลง สามารถวิเคราะห์โครงสร้างทางดนตรีต่าง ๆ จุดประสงค์ของการเรียนทฤษฎีดนตรีนั้น เพื่อใช้เป็นองค์ความรู้เป็นส่วนเสริมต่อการปฏิบัติเครื่องดนตรี หากผู้เรียนมีความเข้าใจในส่วนของทฤษฎีที่ครบถ้วนแล้วนั้น จะทำให้การปฏิบัติทางดนตรี และการสื่อสารบทเพลงทำได้อย่างครบถ้วน

ในการสอนดนตรีนั้น จำเป็นต้องมีหลักวิธีการสอนและการถ่ายทอดที่เหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหาทางดนตรี โดยการสอนปฏิบัติดนตรี ไม่ควรเน้นเทคนิคมากเกินไป ควรเน้นการเล่นดนตรีที่ทำให้ผู้เรียนสนุกสนาน และเกิดความรู้สึกอยากเรียนดนตรีต่อไป เพลงที่เลือกมาสอนจึงควรถูกกับรสนิยมของผู้เรียน และไม่ยากจนเกินไป ผู้สอนควรเสนอแนะวิธีการฝึกซ้อมที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้การฝึกซ้อมของผู้เรียนเกิดประสิทธิภาพ

มากที่สุด ในการเรียนการสอนควรมีความยืดหยุ่นในการปรับแผนการสอนได้ และผู้สอนควรสร้างบรรยากาศที่ดีในการเรียนรู้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้เรียน ผู้สอนควรศึกษาภูมิหลังของผู้เรียน และเตรียมการสอนให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงข้อจำกัดทางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุอาจมีพัฒนาการทางการเรียนรู้ที่ช้ากว่าช่วงวัยอื่น ผู้สอนควรดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนอย่างค่อยเป็นค่อยไป ควรคำนึงถึงผู้เรียนเป็นสำคัญ เน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติดนตรี สามารถเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ และสามารถเชื่อมโยงประสบการณ์ โดยมีผู้สอนเป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้

โดยในปัจจุบันการเรียนการสอนดนตรีทั่วโลกให้ความสนใจกับวิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาเย ดาลโครซ และออร์ฟ ซึ่งแต่ละวิธีการมีจุดเด่นที่แตกต่างกันออกไป แต่ที่เหมือนกัน คือ มุ่งเน้นการให้ประสบการณ์ทางดนตรีแก่ผู้เรียน โดยคำนึงถึงการพัฒนาแนวคิดและทักษะทางดนตรีอย่างมีระบบ เป็นไปตามหลักการของจิตวิทยาการเรียนรู้

วิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาเย เป็นแนวการสอนรูปแบบหนึ่งที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการฟัง ร้อง อ่าน เขียนโน้ตดนตรีสำหรับเด็ก และ ผู้เรียนทุก ๆ ช่วงวัย หลักการสอนของโคดาเยเน้นการร้องเป็นหลัก โดยมีการจัดสาระดนตรีอย่างเป็นระบบ และใช้ระบบสัญลักษณ์แทนเสียงดนตรีที่เหมาะสมกับผู้เรียนควบคู่กับระบบการอ่านโน้ตแบบซอล-ฟา โดยให้ตัวโทนิค คือ โดในบันไดเสียงเมเจอร์ และลา ในบันไดเสียงไมเนอร์ รวมถึงการอ่านโน้ตแบบโดเคลื่อนที่ (Movable Do) และกำหนดสัญลักษณ์มือแทนระดับเสียงในการช่วยอ่านโน้ต วิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาเยเป็นกระบวนการเริ่มต้นของการเรียนรู้ด้านทักษะการฟัง และร้องโน้ตระดับเสียงให้ตรงกับเสียง และแยกแยะระดับเสียงสูง-ต่ำ โดยใช้สัญลักษณ์มือเป็นตัวกำหนดความชัดเจน

วิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดของดาลโครซ มีหลักการสอนดนตรีโดยใช้การเคลื่อนไหวจังหวะ เพื่อตอบสนองต่อเสียงดนตรี ใช้ชื่อว่า “ยูริธมิคส์” (Eurhythmics) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการตั้งใจฟังเสียงอย่างมีสมาธิ และตอบสนองต่อองค์ประกอบของดนตรีง่าย ๆ ในเรื่อง จังหวะ ระดับเสียง ความดัง-เบา ความสั้น-ยาว นอกจากนั้นยังใช้หลักการสอนโซลเฟจ (Solfège) ซึ่งเป็นการฝึกการอ่านและการฟังเพื่อจดจำระดับเสียงต่าง ๆ บนบรรทัดห้าเส้น รวมถึงกิจกรรมการด้นสด (Improvisation) ซึ่งเป็นการปฏิบัติกิจกรรมทางดนตรีในทันทีทันใด โดยใช้ความคิดสร้างสรรค์ของผู้เรียนเอง ซึ่งช่วยส่งเสริมพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ วิธีสอนตามแนวทางของดาลโครซนี้ ให้ความสำคัญของการฝึกโสตประสาททางด้านต่าง ๆ เช่น จังหวะ ระดับเสียง ความแตกต่างของเสียง โดยใช้กิจกรรมการสอนยูริธมิคส์ การสอนโซลเฟจ และการด้นสดเป็นสื่อ และมีลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากตามพัฒนาการของของผู้เรียน

วิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดของออร์ฟ คือ หลักการสอนที่เน้นการสร้างโอกาสให้เด็กได้เรียนดนตรีจากการได้ลงมือปฏิบัติตั้งแต่การเริ่มต้นเรียนดนตรีด้วยกิจกรรมการเรียนการสอนที่เอื้อให้เด็กสามารถเล่นดนตรีได้ตามความพร้อมของเด็ก ใช้สิ่งที่อยู่กับตัวหรือรอบ ๆ ตัวที่คุ้นเคยและทำได้อย่างเป็นธรรมชาติมาเป็นเครื่องมือในการเล่นดนตรี โดยทำอย่างตั้งใจให้เกิดความไพเราะและมีความหมายทางดนตรี และสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ เปิดโอกาสให้

เด็กได้แสดงความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการในการเรียนดนตรีอย่างสมบูรณ์ ทั้งด้านทักษะและมีความรู้ความเข้าใจในองค์ประกอบของดนตรี อีกทั้งมีความสุนทรีย์ในความงดงามของดนตรีในฐานะที่เป็นงานศิลปะที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นด้วยความสามารถของมนุษย์ ซึ่งรวมถึงความสามารถในตัวของผู้เรียน ทั้งนี้กิจกรรมทางดนตรีสำหรับผู้สูงอายุสามารถนำหลักการข้างต้นนี้มาประยุกต์ใช้เนื่องจากการสอนดนตรีสำหรับผู้สูงอายุต้องเน้นการทำซ้ำ การเคลื่อนไหวร่างกาย การได้ยิน การจดจำสัญลักษณ์ทางดนตรีต่าง ๆ

ทั้งนี้ ครูหรือผู้จัดกิจกรรมซึ่งมีความรู้ความสามารถทางดนตรี สามารถเรียงลำดับสาระสำคัญและรายละเอียดของสาระเนื้อหาในการสอนให้เหมาะกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ ครูควรมีความเข้าใจหลักการสอนดนตรีที่ถูกต้อง และมีความเข้าใจในจิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้เรียน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ การสอนดนตรี รวมถึงการจัดกิจกรรมดนตรีที่ดีที่ประสบผลสำเร็จ



รายการอ้างอิง

- โกวิทย์ ชันธศิริ. (2558). *ดุริยางคศิลป์ตะวันตก (เบื้องต้น)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คมสันต์ วงศ์วรรณ. (2551). *ดนตรีตะวันตก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิรกานต์ สิริกวินกอบกุล. (17, กันยายน 2564). *การสอนดนตรีในรูปแบบโคตตาย ออร์ฟ ดาลโครซ และซูซูกิ* [เอกสารประกอบการบรรยาย]. การสอนดนตรี (Music Pedagogy), มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2534). *สาระดนตรีศึกษา: แนวคิดสู่แนวปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2541). *จิตวิทยาการสอนดนตรี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). *พฤติกรรมกรรมการสอนดนตรี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (22, ตุลาคม 2561). *การสอนดนตรี* [เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ]. แนวคิดทางการสอนดนตรีสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาดนตรีในชุมชน, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- _____. (2566). *สังคตินิยม ความซาบซึ้งในดนตรีตะวันตก* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์, วิทยา ไล่ทอง, พัฒนา สุขเกษม, ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย, ศศินันท์ วิภูษิตมากุล, ศิรารัตน์ สุขชัย และศักดิ์ระพี รักตประจิต. (2563). *หลักสูตรการอบรมวิทยากรดนตรีผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: พรรณี พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์.
- ณัชชา โสคติยานุรักษ์. (2564). *ทฤษฎีดนตรี* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนวัฒน์ กองผาสุก. (2564). *แนวทางการสร้างสรรค์ชุดเพลงตามแนวคิดแบบโคตตายเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ*. *วารสารดนตรีบ้านสมเด็จพระยา*, 3(2), 85-98.
- ระวีชัย นาควงษ์. (2544). *โคตตายสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์. (2557). *รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาเพื่อสร้างชุดการสอนคีย์บอร์ดเบื้องต้นโดยใช้วิธีการของโคตตาย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พนัส ต่องการพานิช. (2563). *ร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหว: กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ*. *วารสารดนตรีบ้านสมเด็จพระยา*, 2(1), 91-106.
- ระวี สัจจโสภณ. (2556). *แนวคิดทางการศึกษาเพื่อการพัฒนาภาวะพหุศักยภาพในผู้สูงอายุ*. *วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม)*, 34, 471-490.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2556). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 : เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 4 ธันวาคม 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์.

- วรรณวุฒิ วรรณารุณ. (2553). ผลของการใช้กิจกรรมดนตรีตามแนวคิดของโคคายที่มีต่อทักษะทางดนตรีของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดทรงธรรม อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิษณุ บุญรอด. (2562). ดนตรี: ศาสตร์ทางเลือกในการบำบัด สำหรับเด็กและผู้สูงอายุ. *วารสารอารยธรรมศึกษา โขง-สาละวิน*, 11(1), 174-196.
- วิทยา ไล่ทอง. (2557). การสอนดนตรีตามแนวคิดของออร์ฟ: การสอนดนตรีแบบสร้างสรรค์ [เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการและสัมมนากลุ่มย่อย]. การสอนดนตรีตามแนวคิดของออร์ฟ, อาคารอิมแพคฟอรั่ม เมืองทองธานี.
- วิบูลย์ ตระกูลฮุ้น. (2561). *ทฤษฎีดนตรีตะวันตก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 :วัยรุ่น-วัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศุภศิระ ทวีชัย. (2561). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา องค์ประกอบดนตรีสากล*. จันทบุรี: คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- สมนึก อุ่นแก้ว. (2555). *ทฤษฎีดนตรีแนวปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 9)*. อุดรธานี: มิวสิคโก.
- สิขณันต์เศก ย่านเดิม. (2558). แนวคิดทฤษฎีการสอนดนตรี. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 19(2), 21-31.
- สุกรี เจริญสุข. (2550). *ดนตรีเพื่อพัฒนาศักยภาพของสมอง*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อรรวรรณ บรรจงศิลป์. (2538). *การสอนดนตรีในระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารี พันธมณี. (2534). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ ลีฟเฟรส.
- Apel, W. and Daniel, R.T. (1974). *The Harvard Brief Dictionary of Music*. New York: Pocket Books.
- Collins Dictionary. (2023). *Music Definition*. Collins Dictionary. <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/music>
- DeNora, T. (2002). *Music in everyday life*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Egon, W. (1957). *New Oxford History of Music*. London: Oxford University Press.
- Eyerman, R. and Jamieson, A. (1998). *Music and social movements*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Knowles, M.S. (1980). *The modern practice of adult education: Pedagogy and andragogy*. Chicago: Follett.

Kostka, S. and Payne, D. (2008). *Tonal Harmony with an introduction to twentieth-century music* (6th edition). New York: McGraw-Hill.

Merriam Webster. (2023). *Music Definition*. Merriam Webster Dictionary. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/music>

Miller, H. M. (1978). *Introduction to music* (2nd edition). New York: Barnes and Noble Books.

Petrelli, N.J. (2022). *Music: The universal language*. Healio. <https://www.healio.com/news/hematology-oncology/20220126/music-the-universal-language>



บทที่ 4

แนวคิดและหลักการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ไม่ใช่แค่การฟังดนตรีหรือการเล่นดนตรีให้เกิดความบันเทิง ผ่อนคลายความเครียดเพียงเท่านั้น การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย ดำเนินไปอย่างเหมาะสมตามแนวคิดและหลักการที่เกี่ยวข้อง มุ่งเน้นการสร้างสุขภาวะของผู้สูงอายุ ส่งเสริมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่มีความแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มบุคคล

ในบทนี้ ผู้เขียนมุ่งนำเสนอแนวคิดและหลักการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

- 4.1 องค์ประกอบในการจัดกิจกรรมดนตรี
- 4.2 ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมดนตรี
- 4.3 รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
- 4.4 แผนการจัดกิจกรรมดนตรี
- 4.5 สาระดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
- 4.6 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ
- 4.7 การวัดและประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมดนตรีเป็นเครื่องมือและสื่อกลางในการกระตุ้นการเรียนรู้เพื่อสร้างสุขภาวะทั้งด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเตรียมความพร้อม มีการวางแผนการจัดกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ และลำดับขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมกับพัฒนาการและศักยภาพของผู้สูงอายุ โดยเลือกสาระดนตรีให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม รวมถึงมีการวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการตรวจสอบการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ภายหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมผู้สูงอายุ มีสุขภาวะที่ดีขึ้น ทั้งยังเป็นการนำผลที่ได้จากการประเมินมาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เนื้อหาในบทนี้จึงเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับการเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ อย่างเหมาะสม เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ ก่อนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีการศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดรอบคอบ และให้ความระมัดระวังในการออกแบบกิจกรรมดนตรี เพื่อให้การจัดกิจกรรมดนตรีที่มีความเหมาะสมและเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ

4.1 องค์ประกอบในการจัดกิจกรรมดนตรี

การจัดกิจกรรมดนตรี เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดการเรียนรู้และมีพัฒนาการทางด้านดนตรี ผู้เขียนได้นำแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการจัดกิจกรรมดนตรี ซึ่งเป็นองค์ประกอบพื้นฐานเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

กุลิสรา จิตรชญาวิช (2562) ได้อธิบายถึงองค์ประกอบของกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ไว้ว่า การจัดการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง จึงจะสามารถทำให้การจัดการเรียนรู้ ประสบผลสำเร็จหรือมีประสิทธิภาพ บรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ สำหรับองค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ ที่สำคัญซึ่งสามารถสรุปได้ ดังนี้

1) **หลักสูตร** คือ มวลประสบการณ์ต่าง ๆ ที่จัดไว้อย่างเป็นระบบเพื่อนำไปใช้พัฒนาผู้เรียน ดังนั้นในการจัดการเรียนรู้ ผู้สอนจำเป็นจะต้องศึกษารายละเอียดทั้งหมดในหลักสูตรเพื่อทำความเข้าใจและสามารถนำสิ่งต่าง ๆ ที่บรรจุไว้ในหลักสูตรไปใช้ในการจัดการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพและบรรลุจุดมุ่งหมายตามที่หลักสูตร กำหนด ที่สำคัญถ้าผู้สอนไม่ได้มีการศึกษาเรียนรู้รายละเอียดต่าง ๆ ในหลักสูตร ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ว่า จะสอนเนื้อหาอะไร เพื่ออะไร และวัดผลประเมินผลอย่างไร

2) **จุดประสงค์** การจัดการเรียนรู้เริ่มต้นจะต้องมีการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ทุกครั้ง เพราะจะทำให้เป็นการจัดการเรียนรู้ที่มีเป้าหมาย สามารถทราบว่าคุณเรียนจะเกิดพฤติกรรมใดบ้าง รวมทั้งสามารถวางแผนเตรียมเนื้อหา วิธีการจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ทำให้การจัดการเรียนรู้มีประสิทธิภาพ

3) **การจัดการเรียนรู้** เป็นองค์ประกอบที่สำคัญเช่นเดียวกัน เพราะจะทำให้ผู้สอนทราบว่า จะจัดการเรียนรู้อย่างไร ใช้วิธีการใดบ้าง โดยการจัดการเรียนรู้จะต้องเลือกวิธีการที่น่าสนใจ มีความเหมาะสมกับเนื้อหาและสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

4) **สื่อการเรียนรู้** การนำสื่อการเรียนรู้มาใช้ในการจัดการเรียนรู้จะช่วยให้ผู้สอนทราบว่า จะจัดการเรียนรู้อย่างไร ใช้วิธีการใดบ้าง โดยการจัดการเรียนรู้จะต้องเลือกวิธีการที่น่าสนใจ มีความเหมาะสมกับเนื้อหา สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

5) **การวัดผลและประเมินผล** จะทำให้ทราบว่าผู้เรียนเกิดการเรียนรู้บรรลุผลตามจุดประสงค์การเรียนรู้ที่กำหนดไว้หรือไม่ นอกจากนี้ ยังสามารถช่วยทำให้ผู้สอนนำข้อมูลที่ได้จากการวัดผลและประเมินผล ไปใช้ในการปรับปรุงการจัดการเรียนรู้ในครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งสามารถนำปัญหาที่ค้นพบมาใช้ในการทำวิจัยในชั้นเรียนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพ

6) **ผู้สอน หรือครู** เป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะทำให้การจัดการเรียนรู้เกิดขึ้นและเป็นผู้นำหลักสูตร ไปสู่การปฏิบัติในการพัฒนาผู้เรียน ดังนั้นผู้สอนจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถในการที่จะถ่ายทอดองค์ความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ไปสู่ผู้เรียน

7) **ผู้เรียน** เป็นองค์ประกอบที่สำคัญเท่ากับผู้สอน เพราะถ้าไม่มีผู้เรียนหรือผู้รับความรู้และประสบการณ์ การจัดการเรียนรู้ก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้ เพราะไม่มีผู้รับ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบของการจัดการเรียนรู้ ที่กล่าวมาในข้างต้นมีหลายอย่างด้วยกัน

การจัดกิจกรรมทางด้านดนตรีของผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพ และบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมจึงควรวางแผนการดำเนินกิจกรรม โดยคำนึงถึงองค์ประกอบทั้ง 7 ด้าน ตั้งแต่หลักสูตร จุดประสงค์ การจัดการเรียนรู้ สื่อการเรียนรู้ การวัดผลและประเมินผล ผู้สอน และผู้เรียน รวมถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียน และบริบทต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผู้เขียนได้นำองค์ประกอบสำคัญในการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัด (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก, 2551) มาใช้เป็นพื้นฐานสำหรับการเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

1) **บุคลากรในคณะทำงาน** เช่น นักดนตรีบำบัด, นักกายภาพบำบัด, นักกิจกรรมบำบัด, นักจิตวิทยา, นักสังคมสงเคราะห์, แพทย์, พยาบาล ซึ่งบุคลากรดังกล่าวนี้ต้องมีพื้นฐานความรู้ในศาสตร์ของตนเป็นอย่างดี และสามารถบูรณาการความรู้ร่วมกันกับคณะทำงานได้ และควรมีการวางแผนหารือกันอย่างมีระบบ จะทำให้เกิดผลดี ในการบำบัด องค์ความรู้ประกอบด้วย องค์ความรู้พื้นฐานด้านดนตรี ด้านการแพทย์ การพยาบาล การวินิจฉัยโรค กายภาพบำบัด และจิตวิทยาบำบัด เป็นต้น ผู้ที่จะเป็นนักดนตรีบำบัดได้ควรผ่านการอบรมและฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้มีประสบการณ์พร้อมที่จะนำมาใช้ในการปฏิบัติงาน

ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ บุคลากรในคณะทำงานอาจเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญทางด้านดนตรี เช่น นักดนตรี ครูสอนดนตรี และหากมีการบูรณาการกับศาสตร์อื่น ๆ นอกเหนือจากดนตรี ก็ควรมีผู้เชี่ยวชาญในด้านนั้น ๆ เช่น ครูสอนศิลปะ นักกายภาพบำบัด เป็นต้น

2) **สถานที่** ควรเป็นบรรยากาศที่เรียบง่าย อบอุ่น มีอุณหภูมิที่เหมาะสม และไม่เป็นเป้าสายตาของคนที่ผ่านมา หากจัดกิจกรรมในห้องควรมีฉนวนป้องกันความก้องของเสียงเพื่อไม่ให้เสียงสะท้อนรบกวน เสียงเป้าหมาย หากมีความจำเป็นต้องจัดกิจกรรมนอกสถานที่ในที่โล่งแจ้งควรพยายามจัดแบ่งเป็นสัดส่วน เช่น การใช้ฉากกั้น จะเป็นการช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกปลอดภัยจากสายตาของผู้ผ่านไปมาและมีสมาธิ ในการร่วมกิจกรรมมากขึ้น

3) **อุปกรณ์และเครื่องเสียง** ได้แก่ เครื่องดนตรีที่มีคุณภาพ มีเสียงที่ไม่เพี้ยน และมีขนาดพอเหมาะกับสภาพของผู้เข้าร่วม อุปกรณ์ของเครื่องเล่นเพลงควรเป็นเครื่องที่มีความพิเศษในด้านการตัดเสียงรบกวนที่อาจทำความรำคาญให้กับผู้ฟังได้ เครื่องขยายเสียงควรเป็นเครื่องที่มีตัวปรับเสียงสูง-ต่ำได้ และควรเป็นเครื่องเสียงที่มีคุณภาพ ไม่มีเสียงก้องกังวานสอดแทรก เพราะจะทำให้ผู้เข้าร่วมขาดสมาธิ

4) **เครื่องมือวัดและเครื่องมือประเมินผล** ในการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดนั้น ส่วนสำคัญในการวัดประเมินผล คือ เครื่องมือวัดค่าต่าง ๆ เช่น วัดความเจ็บป่วยโดย Short Form McGill Pain Questionnaire

วัดความรู้สึก Depression โดย The Center for Epidemiology Studies Depression Scale วัดความพิการ โดย The Pain Disability Index วัดระดับความอ่อนแรงโดย The Power as Knowing Participation in Change Tool (Version II) เครื่อง Sphygmomanometer วัดความดันโลหิต เครื่องวัด Post-Test โดย MMSE score หรือ Pre-Test โดยใช้ FDG-PET เป็นต้น ซึ่งการเลือกเครื่องมือวัดและเครื่องมือประเมินผลควรศึกษาอย่างละเอียดถี่ถ้วนว่าเครื่องมืออื่น ๆ ดี ได้รับการยอมรับในวงการแพทย์ และมีข้อดีข้อด้อยอย่างไร ทั้งนี้ ต้องอยู่ในการควบคุมดูแลของผู้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน จึงจะมีความเที่ยงตรงและเกิดประโยชน์สูงสุดในการใช้

ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลอาจเป็นแบบวัดสุขภาพทางด้านจิตใจ แบบสังเกตทักษะทางด้านดนตรี แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ หรือการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ ยังสามารถใช้แบบวัดหรือเครื่องมือทางการแพทย์ร่วมด้วย

5) กิจกรรม ควรได้รับการออกแบบที่พิถีพิถัน เหมาะสมกับสภาพของผู้ร่วมกิจกรรม มีวิธีการโน้มน้าวให้ผู้ร่วมกิจกรรมสนใจ อยากร่วมมือ ก่อนทำกิจกรรมควรมีการวางแผน มีการเตรียมความพร้อมที่ดี รวมถึงต้องพิจารณาถึงการประเมินผล เพื่อวัดความพึงพอใจ และอาการเจ็บป่วยของผู้ร่วมกิจกรรม พร้อมกับวัดความสำเร็จของกิจกรรมด้วย จึงจะทำให้ทราบถึงประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมนั้น ๆ กิจกรรมดนตรีควรคำนึงถึงกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะแตกต่างกัน ทั้งในด้านสภาวะความพร้อมของร่างกาย จิตใจ อายุ และเพศ

ดังนั้นในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ควรเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ตามองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

1) ผู้เรียน ควรมีการศึกษาภูมิหลัง พื้นฐานทางด้านดนตรี ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมและข้อจำกัดของผู้สูงอายุ เพื่อจัดกิจกรรมทางดนตรีที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน ในบางโอกาสผู้สูงอายุสามารถเลือกเรียนเครื่องดนตรีได้ตามความสนใจ

2) จุดประสงค์ การกำหนดจุดประสงค์ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ผู้จัดกิจกรรมควรมีการกำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมย่อย เช่น จัดกิจกรรมร้องเพลง มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะดนตรีและสภาวะทางด้านจิตใจ จัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างการบริหารร่างกายและการใช้กล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ ผู้จัดกิจกรรมต้องวางแผนการจัดกิจกรรม การนำรูปแบบกิจกรรมต่าง ๆ มาใช้รวมถึงอุปกรณ์ประกอบ การปฏิบัติกิจกรรม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาการที่ดีของผู้สูงอายุซึ่งตรงกับจุดประสงค์ที่ได้วางไว้

3) หลักสูตร ในที่นี้หมายถึงรวมถึง เนื้อหาสาระหรือบทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรี ซึ่งในการกำหนดเนื้อหาสาระดนตรี ควรครอบคลุมการพัฒนาสภาวะของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงคัดเลือกบทเพลงในการทำกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ประยุกต์เนื้อหาในการจัดกิจกรรมร่วมกับประสบการณ์เดิมของผู้สูงอายุ มีการใช้บทเพลงสุนทราภรณ์หรือเพลงไทยเดิมที่มีความคุ้นหู ผู้จัดกิจกรรมอาจปรับเนื้อหาให้ทันสมัย เช่น นำบทเพลงที่เป็นกระแสนิยมมาใช้ในการจัดกิจกรรม หรือคัดเลือกเนื้อหาการจัดกิจกรรมที่สามารถนำไปต่อยอด

ในการดำเนินชีวิตได้ นอกจากนี้ ยังสามารถสอดแทรกความรู้ด้านบทเพลง รายละเอียดการนำบทเพลงไปใช้ในโอกาสต่าง ๆ รวมทั้งสอดแทรกทฤษฎีดนตรีระหว่างการทำกิจกรรมดนตรี

4) กิจกรรมดนตรี ออกแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่สอดคล้องกับจุดประสงค์ เนื้อหาสาระและความต้องการของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่สามารถสร้างความสุข และแรงบันดาลใจให้กับผู้สูงอายุ โดยผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมคอยให้คำแนะนำและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้และการทำกิจกรรมดนตรี ซึ่งรูปแบบกิจกรรมมีความยืดหยุ่น เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ ผู้สูงอายุมีการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการดำเนินกิจกรรม มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างทำกิจกรรม สามารถพูดคุยสนทนาในช่วงพักกิจกรรม มุ่งเน้นใช้กิจกรรมดนตรีสร้างความสุข ให้ดนตรีเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตผู้สูงอายุ และเปิดโอกาสให้มีการจัดแสดงผลงานทางด้านดนตรี และร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับชุมชน เพื่อเป็นการต่อยอดความรู้และทักษะปฏิบัติทางดนตรีมาใช้ในสถานการณ์จริง

5) สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมดนตรีบรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จ โดยสิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ และทรัพยากรสำคัญในการจัดกิจกรรมดนตรี ได้แก่ อุปกรณ์เครื่องเสียง เครื่องดนตรี ต้องมีจำนวนเพียงพอต่อจำนวนผู้เรียน และมีสื่อการเรียนรู้ต่าง ๆ เช่น โน้ตเพลง หรือสื่อทางเทคโนโลยี เพื่ออำนวยความสะดวกและสร้างความสนใจให้แก่ผู้เรียน

6) การวัดและประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมดนตรี ประกอบด้วย (1) การประเมินผลทางดนตรีของผู้สูงอายุ ประเมินได้จากการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ รวมทั้งการจัดแสดงดนตรีในโอกาสต่าง ๆ และ (2) การประเมินภาพรวมของการจัดกิจกรรมดนตรี เป็นการประเมินผลตามสภาพจริง และนำการประเมินผลมาปรับปรุงแบบกิจกรรม และวิธีการดำเนินกิจกรรมที่เหมาะสมแก่ผู้สูงอายุ

7) วิทยากร/ผู้นำกิจกรรม/ผู้สอน และคณะทำงาน วิทยากร ผู้สอน หรือผู้นำกิจกรรมควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความคิดเชิงบวก มีบทบาทในการอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียน สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ในสิ่งที่สนใจและตรงกับความต้องการ ทั้งยังมีบทบาทในการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้เรียน ส่งผลให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการปฏิบัติกิจกรรมดนตรี ทั้งนี้ มีการสร้างบรรยากาศการดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปด้วยความสนุกสนานและไม่เครียด คอยพูดคุยและให้คำปรึกษากับผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สอนหรือผู้นำกิจกรรมต้องมีความเข้าใจธรรมชาติและจิตวิทยาพัฒนาการของผู้สูงอายุ รู้จักใช้คำพูดและหลักจิตวิทยาที่เหมาะสม มีเทคนิคการสอนที่หลากหลาย สามารถอธิบายขั้นตอนทำกิจกรรมและเนื้อหาทางดนตรีให้เข้าใจได้ง่าย กระตุ้นความสนใจทางการเรียนรู้ดนตรีของผู้สูงอายุ สามารถปรับวิธีการจัดกิจกรรม และการสอนปฏิบัติดนตรีให้ง่ายขึ้น และเหมาะสมกับความถนัดของผู้สูงอายุ รวมถึงสามารถแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมในส่วนของคณะทำงาน ทำหน้าที่เป็นผู้สนับสนุนการจัดกิจกรรม ดูแลความเรียบร้อยในการจัดกิจกรรม และให้ความช่วยเหลือผู้สูงอายุระหว่างการทำกิจกรรม

8) **สถานที่จัดกิจกรรม และสภาพแวดล้อม** ดำเนินการจัดสถานที่ จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ และสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเท มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุ เช่น อุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ทางด้านบรรยากาศการเรียนรู้ เป็นบรรยากาศที่มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่มผู้เรียนอย่างสม่ำเสมอ

การจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนั้น ถือเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ตลอดชีวิต ที่จะทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อน ในบรรยากาศการดำเนินกิจกรรมที่เป็นกันเอง ก่อให้เกิดความสุข ในการร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจที่ดีขึ้น

4.2 ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมดนตรี

กิจกรรมดนตรีควรเป็นรูปแบบประสบการณ์ที่จัดไว้ให้กับผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมปฏิบัติด้วยตนเอง (Active Participation) ตลอดกระบวนการเรียนรู้ โดยทั่วไปการมีส่วนร่วมปฏิบัติ สามารถเป็นไปใน 2 ลักษณะ คือ การปฏิบัติที่มองเห็นได้เด่นชัดเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ และการปฏิบัติที่มองไม่เห็น เช่น กระบวนการคิด ซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวของผู้สูงอายุแต่ละคน (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2541) การจัดกิจกรรมดนตรีที่ดี ผู้สูงอายุควรมีโอกาสตอบสนองต่อดนตรีโดยตรง และเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่มุ่งหวังไว้

ณรุทธ์ สุทธจิตต์ (2544) ได้กล่าวถึงข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมดนตรี เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมดนตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนาสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1) ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม การเรียนรู้ของผู้เรียนในแต่ละวัยเป็นสิ่งที่ควรคำนึงถึงอย่างยิ่ง กิจกรรมดนตรีที่ประสบผลสำเร็จ ช่วยให้ผู้ร่วมกิจกรรมเรียนรู้ดนตรีได้ดี ควรเหมาะสมกับวุฒิภาวะ พัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ ปัญญา และสังคม สามารถตอบสนองต่อวัยได้อย่างเหมาะสม การเรียนรู้เรื่องจิตวิทยาพัฒนาการจึงเป็นพื้นฐานสำคัญในการกำหนดกิจกรรม

2) ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมการคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์ กิจกรรมดนตรีที่ดีควรเป็นกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีโอกาสได้คิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมพัฒนากระบวนการคิด และแสดงความเป็นตัวเองทางด้านดนตรี

3) ควรเป็นกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม โดยกิจกรรมดนตรีที่ดีควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้ความรู้ความสามารถในการประกอบกิจกรรม เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกทำทลาย กระตุ้นความสนใจในการปฏิบัติกิจกรรม กิจกรรมดนตรีที่ง่ายหรือยากเกินไป มักไม่ดึงดูดความสนใจของผู้ร่วมกิจกรรม กิจกรรมที่ยากเกินไปมีผลทำให้เกิดความท้อถอย ในขณะที่กิจกรรมที่ง่ายเกินไป มีผลทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการประกอบกิจกรรม

4) ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นสารประโยชน์ทางดนตรี การสร้างสรรค์กิจกรรมดนตรีจึงควรเริ่มต้นที่สาระดนตรี โดยผู้ดำเนินกิจกรรมนำสาระดนตรีที่ต้องการให้ผู้ร่วมกิจกรรมเรียนรู้มาเป็นตัวตั้ง และคิดหาวิธี

ในการนำเสนอสาระดนตรีนั้นออกมาในรูปของกิจกรรม เพื่อสร้างความสนใจให้ผู้ร่วมกิจกรรม มีผลทำให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้สาระดนตรีได้อย่างมีประสิทธิภาพ เต็มตามศักยภาพของตน

5) ควรเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาทักษะดนตรีในแนวทางที่ถูกต้อง การเรียนรู้ดนตรีที่สำคัญ นอกจากมุ่งเน้นสาระประโยชน์ทางดนตรีแล้ว ควรเน้นการพัฒนาทักษะดนตรีของผู้ร่วมกิจกรรมในแนวทางที่ถูกต้อง และเป็นลำดับต่อเนื่องกันอย่างแท้จริง ทั้งนี้ เนื่องจากทักษะดนตรีมีหลายลำดับชั้น ในการจัดกิจกรรมดนตรีควรคำนึงถึงระดับทักษะดนตรีของผู้ร่วมกิจกรรม เพื่อพัฒนาทักษะในระดับนั้นของผู้ร่วมกิจกรรมให้ก้าวหน้าไปตามลำดับชั้น และตามความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรมแต่ละคนให้มากที่สุด

6) ควรเป็นกิจกรรมที่ปลูกฝังเจตคติที่ดีทางดนตรี ทั้งนี้ เนื่องจากดนตรีเป็นเรื่องของการแสดงความสามารถและความรู้สึกในเรื่องของความงามทางโสตศิลป์ ผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถและที่สำคัญ คือ มีเจตคติที่ดีทางดนตรีเท่านั้น จึงสามารถแสดงความสามารถของตนออกมาได้อย่างเต็มที่ตามศักยภาพ

7) ควรเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ ในการจัดกิจกรรม หลังจากคำนึงถึงสาระดนตรีในการนำเสนอเพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้แล้ว ลำดับต่อมาที่ควรคำนึงถึงอย่างยิ่ง คือ รูปแบบของกิจกรรม สาระดนตรีเหมือนกัน สามารถนำเสนอเป็นกิจกรรมที่ต่างกันได้ ตามกรอบแนวคิดของผู้จัดหรือดำเนินกิจกรรม ซึ่งพื้นฐานสำคัญในการกำหนดรูปแบบกิจกรรม ควรอยู่บนรากฐานของหลักจิตวิทยาการเรียนรู้ และจิตวิทยาพัฒนาการ เพื่อการจัดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ร่วมกิจกรรม รูปแบบกิจกรรมที่ดูน่าสนใจ จำเป็นต้องมีสื่อประกอบลักษณะต่าง ๆ ประกอบอยู่ด้วยเสมอ

ดังนั้นการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ควรเริ่มต้นจากการศึกษาพัฒนาการของผู้สูงอายุ และศึกษาหลักการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นพื้นฐาน รวมทั้งคำนึงถึงสุขภาพและข้อจำกัดต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การเคลื่อนไหวตามศักยภาพของผู้สูงอายุ ทักษะการคิด สภาพจิตใจ สภาพร่างกาย โรคประจำตัวของผู้สูงอายุ เพื่อจัดกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ และตอบสนองต่อความต้องการของผู้สูงอายุ สามารถกระตุ้นความสนใจในด้านดนตรี มีการประเมินผลกิจกรรม มีความต่อเนื่องระหว่างกิจกรรม และใช้ดนตรีในการเสริมพัฒนาการทางด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

4.3 รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้สึกมีอิสระ และพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคง และยังเพิ่มพูนความสุขทางใจ อารมณ์ สภาพร่างกาย และพัฒนาการทำงานของสมองดนตรีถือเป็นศิลปะที่ง่ายต่อการเข้าถึงหรือสัมผัสได้ง่าย เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด และสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน เมื่อสุขภาพใจถูกชักจูงไปในทางที่ดี สุขภาพกายก็พลอยแข็งแรงตามไปด้วย ซึ่งจะสามารถเป็นตัวช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถตั้งรับกับสภาวะอารมณ์ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ เนื่องจากผู้สูงอายุเป็นช่วงวัยที่ร่างกายเริ่มมีความเปลี่ยนแปลง และอวัยวะหลาย ๆ ส่วนในร่างกายได้เสื่อมถอยลง

ตามกาลเวลา ไม่เพียงแต่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นในผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิต ผู้สูงอายุจึงต้องมีวิธีการปรับตัวเพื่อให้สามารถยอมรับ การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย ดังนั้นเมื่อทราบถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ สามารถนำไปใช้ในการวางแผนการจัดกิจกรรม ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้ (ปณิชา พรประสิทธิ์และคณะ, 2564)

รูปแบบการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ จึงควรมุ่งเน้น การปฏิบัติกิจกรรมดนตรี มากกว่าการสอนเนื้อหาดนตรี สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการทำ กิจกรรมมากกว่าการนั่งฟังการบรรยาย กิจกรรมดนตรีในลักษณะนี้ ผู้เรียนซึ่งเป็นผู้สูงอายุมิได้มีจุดมุ่งหมาย ในการเรียนดนตรีเพื่อความรู้ในเชิงทฤษฎี แต่ต้องการเรียนดนตรีในเชิงปฏิบัติ ให้ได้มีส่วนร่วมในการร้องหรือ เล่นดนตรี เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน มีความสุข เกิดความพึงพอใจที่ตนเองสามารถปฏิบัติกิจกรรมดนตรี ซึ่งกระบวนการจัดกิจกรรมที่ผู้สอนเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมที่วางแผนไว้ให้มีชีวิตชีวาตามความต้องการของผู้สูงอายุ ย่อมทำให้เกิดการเรียนรู้หรือปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และควรมีความยืดหยุ่นในการจัดกิจกรรม ผู้สอนควรปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่มีความต้องการแตกต่างกับวัยอื่นอย่างมาก และหากผู้สูงอายุมีความต้องการ นอกเหนือจากแผนกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมควรตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุ อีกสิ่งหนึ่งสำคัญ คือ กิจกรรม ดนตรีต้องมุ่งสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรม (ณรุทธ์ สุทธิจิตต์ และคณะ, 2561)

กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ สามารถดำเนินการได้ในหลายรูปแบบ แบ่งออกเป็น กิจกรรมดนตรี และกิจกรรมดนตรีบูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมศิลปะ มีรายละเอียดแต่ละรูปแบบ ดังนี้

4.3.1 กิจกรรมดนตรี

รูปแบบกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยการร้องเพลง การเล่นดนตรี การเคลื่อนไหว หรือการเต้นประกอบดนตรี โดยกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่ได้รับความนิยม ได้แก่ การขับร้องประสานเสียง การบรรเลงดนตรีไทย การรวมวงอังกะลุง และการบรรเลงดนตรีพื้นเมือง โดยมีการปรับรูปแบบกิจกรรมดนตรี ให้สอดคล้องกับบริบททางดนตรีซึ่งแตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค และความพร้อมของแต่ละหน่วยงาน ผู้เขียนขอเสนอตัวอย่างการจัดกิจกรรมดนตรี ดังนี้

1) **กิจกรรมร้อง เล่น เต้น และการเคลื่อนไหว** ประกอบด้วย กิจกรรมการร้องจังหวะแบบสั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายตามบทเพลง กิจกรรมการเล่นเครื่องเคาะจังหวะ กิจกรรมเหล่านี้สามารถพัฒนา ศักยภาพและความสามารถทางดนตรีของผู้สูงอายุในเบื้องต้น กระตุ้นการบริหารร่างกายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกาย กระตุ้นให้เกิดการจดจำ การมองเห็น การได้ยินเสียง การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างอิสระ ผู้สูงอายุได้รู้ จังหวะ คำตัวโน้ตแบบสั้น-ยาว สามารถฟังประโยคเพลง ทำนองเพลงแบบง่ายได้ ทำให้เกิดความเข้าใจของทำนอง

การร้องเพลงทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุข สนุกสนาน การได้สัมผัสกับการเล่นดนตรีประเภทเครื่องเคาะ ทำให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้เครื่องดนตรีประเภทกลองและเครื่องประกอบจังหวะ ผู้สูงอายุได้ใช้มือสัมผัสกับเครื่องดนตรี ทำให้เกิดความมั่นใจต่อการหยิบจับสิ่งของอย่างมั่นคง และปลูกฝังให้ผู้สูงอายุมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกันและกัน เรียนรู้การอยู่ร่วมกัน และทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข และสามารถนำทักษะดนตรีไปต่อยอด ในกิจกรรมดนตรีลักษณะอื่น ๆ ได้ (พนัส ต่องการพานิช, 2563)

2) กิจกรรมขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กิจกรรมการเต้นประกอบจังหวะและการขับร้องประสานเสียง โดยใช้เพลงจับมือกันไว้และเพลงพรปีใหม่ โดยมีระยะเวลาในการทำกิจกรรมจำนวน 5 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เมื่อเสร็จสิ้นการทำกิจกรรม จะมีการแสดงขับร้องประสานเสียงร่วมกับวงดนตรีโฟล์ค เพื่อเป็นการเรียนรู้การขับร้องประสานเสียงกับวงดนตรี และเรียนรู้ประเภทของเครื่องดนตรีและวงดนตรี การเรียนรู้การร้องแบบรวมวงเป็นการแสดงทักษะการร้องเพลงและพื้นฐานทักษะทางดนตรี โดยวิทยากรเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น บทเพลงที่ขับร้องสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุ ความชื่นชอบ รสนิยมในการฟังเพลง และเลือกบทเพลงที่ผู้สูงอายุมีประสบการณ์ในการฟังเพลงดังกล่าว นำมาเรียบเรียงเสียงประสานและได้เสนอแนะแนวทางการขับร้องประสานเสียงเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุ การปรับบทเพลงประสานเสียงเพื่อให้เกิดความเหมาะสมกับทักษะทางดนตรี การร้อง และศักยภาพของผู้สูงอายุ (ศศิธร อัจฉรินทร์, 2563)

3) กิจกรรมการเรียนการสอนดนตรีไทย โดยผู้สูงอายุสามารถเลือกปฏิบัติเครื่องดนตรีไทยตามความสนใจของตนเอง และสามารถเลือกเวลาเรียนได้ตามสะดวก บทเพลงส่วนใหญ่เป็นเพลงไทยเดิม โดยเริ่มจากเพลงที่คุ้นหู บางครั้งมีการนำเพลงสุนทราภรณ์ที่มาจากเพลงไทยเดิมมาใช้ในการเรียนการสอน ผู้สอนจะเป็นผู้เตรียมการสอนและดำเนินการสอนหลัก โดยมีโน้ตเพลงแบบติดกระดานสำหรับใช้สอนผู้เรียนทั้งห้อง และมีโน้ตขนาด A4 สำหรับผู้เรียนทุกคน ในการต่อเพลง ผู้สอนเริ่มจากอธิบายบทเพลงที่สอน อธิบายความเป็นมา และรูปแบบของเพลง ผู้สอนจะให้ผู้เรียนเริ่มอ่านและร้องโน้ตเป็นทำนองเพลงก่อน และค่อยเล่นกับเครื่องดนตรีจริงในการฝึกซ้อม มีทั้งการฝึกซ้อมเดี่ยวและการบรรเลงรวมวงของผู้เรียนทุกคน ทั้งนี้ มีการจัดการแสดงดนตรีในโอกาสต่าง ๆ เพื่อเป็นการแสดงผลงานของผู้เรียน (ธมนวรรณ อยู่ดี, 2560)

4) กิจกรรมวงดนตรีอังกะลุง เป็นกิจกรรมหนึ่งของการเรียนรู้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นการเรียนรู้ที่เสริมทักษะการใช้ชีวิตในยามบั้นปลายให้มีความสุข สำหรับการเล่นดนตรีอังกะลุงของวงผู้สูงอายุโรงเรียนอนุรักษ์ปัญญาสุรณ หรือโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลท่าวังทอง จังหวัดพะเยานั้น เป็นการรวมวงดนตรีอังกะลุง โดยมีครูดนตรี หรือวาทยกรมาแนะนำการเล่นและสอนการเล่นดนตรีอังกะลุง และให้สัญญาณการเล่นด้วยมือ เพื่อให้นักดนตรีเล่นตาม บทเพลงที่เล่นจะเป็นบทเพลงไทยเดิมแบบง่าย ๆ บทเพลงพื้นเมือง หรือบทเพลงลูกกรุงที่โรงเรียนจะมีการเล่นดนตรีอังกะลุงทุกวันอาทิตย์ ทั้งยังมีการออกงานแสดงดนตรีอังกะลุงตามงานประเพณีของวัด และออกแสดงตามที่มีคนเชิญในโอกาสต่าง ๆ เป็นการสร้างความสุขในการเล่นดนตรีของผู้สูงอายุ และสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี (นอร์ธเทิร์นนิวส์ไทยแลนด์, 2565)

5) **กิจกรรมการเรียนรู้การสอนดนตรีพื้นเมือง** เป็นการนำเครื่องดนตรี และบทเพลงพื้นเมืองมาใช้ในการเรียนการสอนดนตรีแก่ผู้สูงอายุ ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ ตัวอย่างเช่น กิจกรรมการเรียนรู้การสอนดนตรีพื้นบ้านล้านนาสำหรับผู้สูงอายุของชมรมดนตรีพื้นเมืองผู้สูงอายุ ชุมชนสันโค้งหลวง จังหวัดเชียงราย มุ่งเน้นให้สมาชิกผู้สูงอายุวงสละล้อ ซอ ซึ่ง มีความสุขในการทำกิจกรรมดนตรี ทั้งการเล่นดนตรี การร้องเพลง หรือการฟังเพลง ครูผู้สอนสร้างบรรยากาศในการเรียนการสอนอย่างเป็นกันเอง มีความอบอุ่น ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ซึ่งจะจัดการเรียนการสอนทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 18.00-20.00 น. ณ วัดเชียงยืน ซึ่งเป็นวัดประจำชุมชน และให้การสนับสนุนด้านสถานที่ในการเรียนการสอนและการฝึกซ้อมร่วมกันของสมาชิกในชมรม นอกจากนี้ ยังมีการประกอบพิธีไหว้ครูดนตรีพื้นบ้านล้านนาเป็นประจำทุกปีตามจารีตของดนตรีพื้นเมืองล้านนา มีการยอขันครูเพื่อความเป็นสิริมงคล เพื่อให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจที่ได้ร่วมสืบสานศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านท้องถิ่น และทำให้ผู้สูงอายุมีกำลังใจในการเรียนดนตรีพื้นบ้านล้านนาต่อไป

4.3.2 กิจกรรมดนตรีบูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมศิลปะ

การจัดกิจกรรมดนตรีร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมการบริหารร่างกาย หรือกิจกรรมทางศิลปะในรูปแบบต่าง ๆ พนิดา ภูงามติ (2566) ได้อธิบายถึง การใช้ศิลปะสร้างสรรค์เพื่อการบำบัดสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นที่กระบวนการทางศิลปะ การเลือกใช้เครื่องมือทางศิลปะ เพื่อนำมาบำบัดรักษาผู้ป่วยให้เหมาะสมกับสภาพปัญหาของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ใช้ศิลปะในการแสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก ความขัดแย้ง หรือสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจที่ไม่สามารถแสดงออกมาเป็นคำพูดได้ เน้นที่กระบวนการสร้างผลงาน รูปแบบของศิลปะสร้างสรรค์มีความหลากหลาย ได้แก่ 1) ทัศนศิลป์ (Visual Arts) เช่น การวาด การระบายสี การปั้น การแกะสลัก การถัก การทอ การประดิษฐ์ 2) ดนตรี (Music) เช่น การเล่นดนตรี การร้องเพลง และกิจกรรมทางดนตรีอื่น ๆ 3) การแสดง (Drama) เช่น การแสดงละคร การแสดงบทบาทสมมติ การเคลื่อนไหวร่างกาย และ 4) วรรณกรรม (Literature) เช่น บทกวีนิยาย เรื่องสั้น โดยกิจกรรมศิลปะสร้างสรรค์ที่จัดให้แก่ผู้สูงอายุ มีประโยชน์หลายด้าน เช่น การกระตุ้นการทำงานของสมอง การปรับสภาพอารมณ์ การปรับสมรรถนะของร่างกายโดยเฉพาะการทำงานของกล้ามเนื้อ ดังนั้นศิลปะสร้างสรรค์จึงเป็นตัวอย่างของการบูรณาการระหว่างศิลปะแขนงต่าง ๆ และนำรูปแบบของศิลปะมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อก่อให้เกิดความเพลิดเพลิน เสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

การนำกิจกรรมดนตรีบูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมศิลปะสามารถทำได้หลายลักษณะ โดยผู้เขียนได้นำมาเป็นตัวอย่าง ดังนี้

1) การจัดกิจกรรมทางดนตรีร่วมกับกิจกรรมศิลปะ

การจัดกิจกรรมดนตรีร่วมกับกิจกรรมศิลปะสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย รูปแบบกิจกรรม ดังนี้

1.1) กิจกรรมทางดนตรี ได้แก่

(1) กิจกรรมฟังเพลงบรรเลง ผู้สูงอายุสามารถทำท่าทางประกอบเพลงอย่างอิสระตามจินตนาการ เริ่มจากการนั่ง การยืน การเดิน โดยเพลงที่เปิดเป็นเพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลาง

(2) กิจกรรมตบมือเป็นจังหวะต่าง ๆ (ลักษณะจังหวะแบบ 4/4) ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการตบมือตาม เพื่อเป็นการช่วยฝึกสมาธิ โดยเริ่มจากเพลงที่มีจังหวะช้า แล้วค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นเพลงที่มีจังหวะเร็วขึ้น

(3) กิจกรรมเล่นเพลงด้วยอังกะลุง ผู้สูงอายุเขย่าอังกะลุงตามตัวโน้ตของเพลงต่าง ๆ เช่น เพลงช้า เพลงล่องน่าน โดยผู้จัดกิจกรรมจะเป็นผู้สาธิตวิธีการจับและการเขย่าอังกะลุงให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม

(4) กิจกรรมร้องเพลงคาราโอเกะและร้องเพลงรำวง ผู้สูงอายุร้องเพลงจากโปรแกรมคาราโอเกะที่มีจังหวะสนุกสนาน และเชิญชวนผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ออกมาร่วมรำวง ร่วมร้องเพลงอย่างครื้นเครงและผ่อนคลาย

1.2) กิจกรรมทางศิลปะ ได้แก่

(1) กิจกรรมระบายสีตุ๊กตาปูนปลาสเตอร์ เป็นการแสดงอารมณ์ ความรู้สึก และการรับรู้ ผ่านการใช้สี รู้จักการแก้ปัญหาและการรับมือกับการควบคุมการใช้สี มีสมาธิในการควบคุมอารมณ์ขณะทำงานศิลปะ โดยผู้สูงอายุจะได้เลือกตัวตุ๊กตาตามความต้องการและนำมาระบายสีตามความชื่นชอบ

(2) กิจกรรมแนะนำตัวฉันทน์ผ่านดินน้ำมัน เป็นการปั้นดินจากเรื่องราวที่จดจำ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่สัมพันธ์กับการดำเนินชีวิต ผู้สูงอายุสามารถคิดถ่ายถอดสิ่งที่อยู่ในความคิดจิตใจของตนเอง ได้พูดคุยเล่าเรื่องราว ความทรงจำและถ่ายทอดออกมาเป็นผลงานปั้นดิน เพื่อเป็นการช่วยฝึกสมาธิและทบทวนความจำ ช่วยในการควบคุมอารมณ์และมีความมุ่งมั่นในการทำงานให้สำเร็จ ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเกิดความภาคภูมิใจเมื่อทำงานสำเร็จ

(3) กิจกรรมโรยทรายสี กิจกรรมนี้ต้องการให้ผู้สูงอายุรู้จักการแก้ปัญหาและการรับมือกับการควบคุมการโรยทรายสี มีสมาธิในการควบคุมอารมณ์ขณะทำงาน ผู้สูงอายุสามารถเลือกฉายภาพที่ตนเองชื่นชอบ และเลือกใช้สีสี้นความต้องการ

(4) กิจกรรมการประดิษฐ์สื่อผสมในหัวข้อ “ไปทำบุญด้วยกัน” เป็นกิจกรรมการปะติดประดิษฐ์ โดยการวาดภาพและตัดปะลงบนกระดาษ เป็นรูปภาพขณะที่บรรจุสิ่งของที่ใส่ทำบุญ ตามโจทย์ที่ชักชวนให้ผู้สูงอายุร่วมเตรียมของเพื่อไปทำบุญร่วมกัน โดยการเน้นปะติด เทคนิคคอลลาจ (Collage) ฉีกกระดาษตัดปะระหว่างทำกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อส่งเสริมกำลังใจจากความรู้สึกที่ดีในอดีต (นัฏฐิกา สุนทรธนะผล, 2565)

2) การบูรณาการกิจกรรมดนตรีอังกะลุง กิจกรรมศิลปะ และการบริหารกล้ามเนื้อ

การจัดกิจกรรมดนตรีอังกะลุงร่วมกับกิจกรรมศิลปะ และการบริหารกล้ามเนื้อ เป็นกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุของอาจารย์พัฒนา สุขเกษม ประกอบด้วย

4 สารระการเรียนรู้ ได้แก่ กิจกรรมอ่อนเครื่องเตรียมความพร้อม กิจกรรมดนตรี กิจกรรมศิลปะ และกิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทย แต่ละกิจกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

สารระการเรียนรู้ที่ 1 กิจกรรมอ่อนเครื่องเตรียมความพร้อม มุ่งเน้นด้านสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจ เพื่อเตรียมความพร้อม และสร้างความคุ้นเคยระหว่างวิทยากรกับผู้สูงอายุ แต่ละกิจกรรมก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุในด้านการฝึกกล้ามเนื้อ การดูแลสุขภาพ การพัฒนาสมองและความทรงจำ ประกอบด้วย การบริหารนิ้ว เพื่อพัฒนาความทรงจำ เช่น ทำบริหารปุ่มสมอง ทำบริหารปุ่มขมับ ทำบริหารปุ่มใบหู การฝึกเคลื่อนไหวสลับข้าง นอกจากการฝึกกล้ามเนื้อแล้ว ขั้นต่อไปเป็นการร่วมร้องเพลงและร่วมหัวเราะ สร้างความเพลิดเพลิน ผ่อนคลาย ก่อนการร่วมกิจกรรมดนตรี

สารระการเรียนรู้ที่ 2 กิจกรรมดนตรี มุ่งเน้นทางด้านดนตรี โดยการจัดกิจกรรมที่สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสุนทรียะทางด้านดนตรี การแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ทั้งยังตระหนักถึงเอกลักษณ์ของตนเอง ตลอดจนมีความสุข ไร้เรงแจ่มใส และมีความเชื่อมั่นในตนเองขณะบรรเลงดนตรี ในกิจกรรมนี้ ประกอบด้วย การเล่นอังกะลุง การร้องเพลง และการรำวง

สารระการเรียนรู้ที่ 3 กิจกรรมศิลปะ มุ่งเน้นความสัมพันธ์ร่วมกัน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้แสดงออกทางความคิด จินตนาการ และการสร้างสรรค์ผ่านทัศนศิลป์ ประกอบด้วย กิจกรรม “ถ้าคนละสีขีดคนละเส้น ทือเป็นรูปงาน” โดยการร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานศิลปะจากเส้นของผู้สูงอายุ

สารระการเรียนรู้ที่ 4 กิจกรรมปลูกจิตสำนึกความเป็นไทย มุ่งเน้นการอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการสอดแทรกในการบรรเลงอังกะลุงด้วยกัน และใช้โครงสร้างอังกะลุงที่ประกอบด้วย กระบอกไม้ไผ่ ไม้ค้ำยันทั้งทางขวางและทางตั้ง ได้นำมาตีความหมายสะท้อนการปลูกจิตสำนึกการอยู่ร่วมกันในสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่ทอดทิ้งกัน (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561)

รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ทำให้เห็นประเภทของกิจกรรม และภาพรวมในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ การจัดกิจกรรมที่ดี ควรมุ่งให้ผู้สูงอายุเกิดความอยากรู้ อยากรเรียน หรือการปฏิบัติกิจกรรมดนตรีด้วยความสนุกสนาน โดยมีวิธีการจัดกิจกรรมและเนื้อหาเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาทักษะทางดนตรี และสุขภาวะที่ดีของผู้สูงอายุ

4.4 แผนการจัดกิจกรรมดนตรี

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีหรือแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทางดนตรี เป็นเครื่องมือสำคัญในการเตรียมความพร้อมของผู้จัดกิจกรรม เปรียบเสมือนแผนที่นำทางให้ผู้จัดกิจกรรมสามารถดำเนินกิจกรรมดนตรีให้กับผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม ตรงตามเป้าหมาย และมีประสิทธิภาพ

ก่อนที่ผู้จัดกิจกรรมจะจัดทำแผนการจัดกิจกรรมดนตรี เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินการจริง ควรทราบถึงองค์ประกอบของแผนการจัดกิจกรรมดนตรี ซึ่งผู้เขียนได้นำเสนอองค์ประกอบการจัดทำแผน

การจัดการเรียนรู้ ลักษณะของแผนการจัดการเรียนรู้ที่ดี การจัดทำแผนการจัดการจัดกิจกรรมดนตรี และตัวอย่าง แผนการจัดการจัดกิจกรรมดนตรี แผนกิจกรรมทางดนตรี เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนการจัดการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ มีรายละเอียด ดังนี้

4.4.1 องค์ประกอบการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้เป็นเครื่องมือสำคัญสำหรับผู้สอนในการจัดการเรียนรู้ ซึ่งผู้สอนจะต้องมีความรู้ความสามารถในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อไปสู่เป้าหมายของการจัดการศึกษาของหลักสูตรที่กำหนดไว้ ผู้สอนจะต้องหากกลยุทธ์และวิธีการในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ให้ครบถ้วนตามองค์ประกอบสำคัญว่าจัดทำแผนอย่างไร เพื่อใคร มีเทคนิคและวิธีการอย่างไร ผลที่ได้รับจะเป็นอย่างไร ดังนั้นแผนการจัดการเรียนรู้จึงเปรียบเสมือนเป้าหมายความสำเร็จที่ผู้สอนคาดหวังไว้

โดยส่วนใหญ่แล้ว องค์ประกอบของแผนการจัดการเรียนรู้ (สาส์น รักสุทธิ, 2544) ควรมีหัวข้อครอบคลุม ดังต่อไปนี้

- 1) สารสำคัญ (Concept) เป็นความคิดรวบยอดหรือหลักการของเรื่องที่สอน
- 2) จุดประสงค์การเรียนรู้ (Learning Objective) เป็นการกำหนดจุดประสงค์ที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน เมื่อเรียนจบตามแผนการสอนแล้ว
- 3) เนื้อหา (Content) เป็นเนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมและเป็นเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้
- 4) กิจกรรมการเรียนการสอน (Instructional Activities) เป็นขั้นตอนหรือกระบวนการ ซึ่งนำไปสู่จุดประสงค์ที่กำหนด
- 5) สื่อและอุปกรณ์ (Instructional Media) เป็นการนำสื่อ และ อุปกรณ์มาใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอน ตามที่กำหนดไว้ในแผนการสอน
- 6) การวัดและประเมินผล (Measurement and Evaluation) เป็นการกำหนดขั้นตอน หรือวิธีการวัดและประเมินผลว่าผู้เรียนสามารถบรรลุจุดประสงค์ตามที่ระบุไว้ในกิจกรรมการเรียนการสอน โดยมีการประเมินผลก่อนสอน ระหว่างสอน และหลังการสอน
- 7) บันทึกการสอน เป็นการบันทึกของผู้สอน หลังจากการนำแผนการสอนไปใช้แล้ว เพื่อเป็นการปรับปรุงและนำไปใช้ในครั้งต่อไป ประกอบด้วย
 - 7.1) ผลการเรียนรู้ เป็นการบันทึกผลการเรียนทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งกำหนดในขั้นกิจกรรมการเรียนการสอนและการประเมินผล
 - 7.2) ปัญหาและอุปสรรค เป็นการบันทึกปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในขณะสอน
 - 7.3) ข้อเสนอแนะหรือแนวทางแก้ไข เป็นการบันทึกข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไขปรับปรุงการเรียนการสอนให้เกิดการเรียนรู้ บรรลุจุดประสงค์ของบทเรียนตามที่กำหนดไว้

แผนการจัดการเรียนรู้สามารถเขียนได้ในหลายรูปแบบ ทั้งแบบความเรียงและแบบตาราง โดยในแต่ละแผนการจัดการเรียนรู้มีส่วนประกอบ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ส่วนนำ ประกอบด้วย รายละเอียดทั่วไป ได้แก่ ชื่อหลักสูตร ประเภทวิชา สาขาวิชา รหัสวิชา ชื่อวิชา ชื่อเรื่อง หน่วยกิต จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ จุดประสงค์รายวิชา มาตรฐานรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา

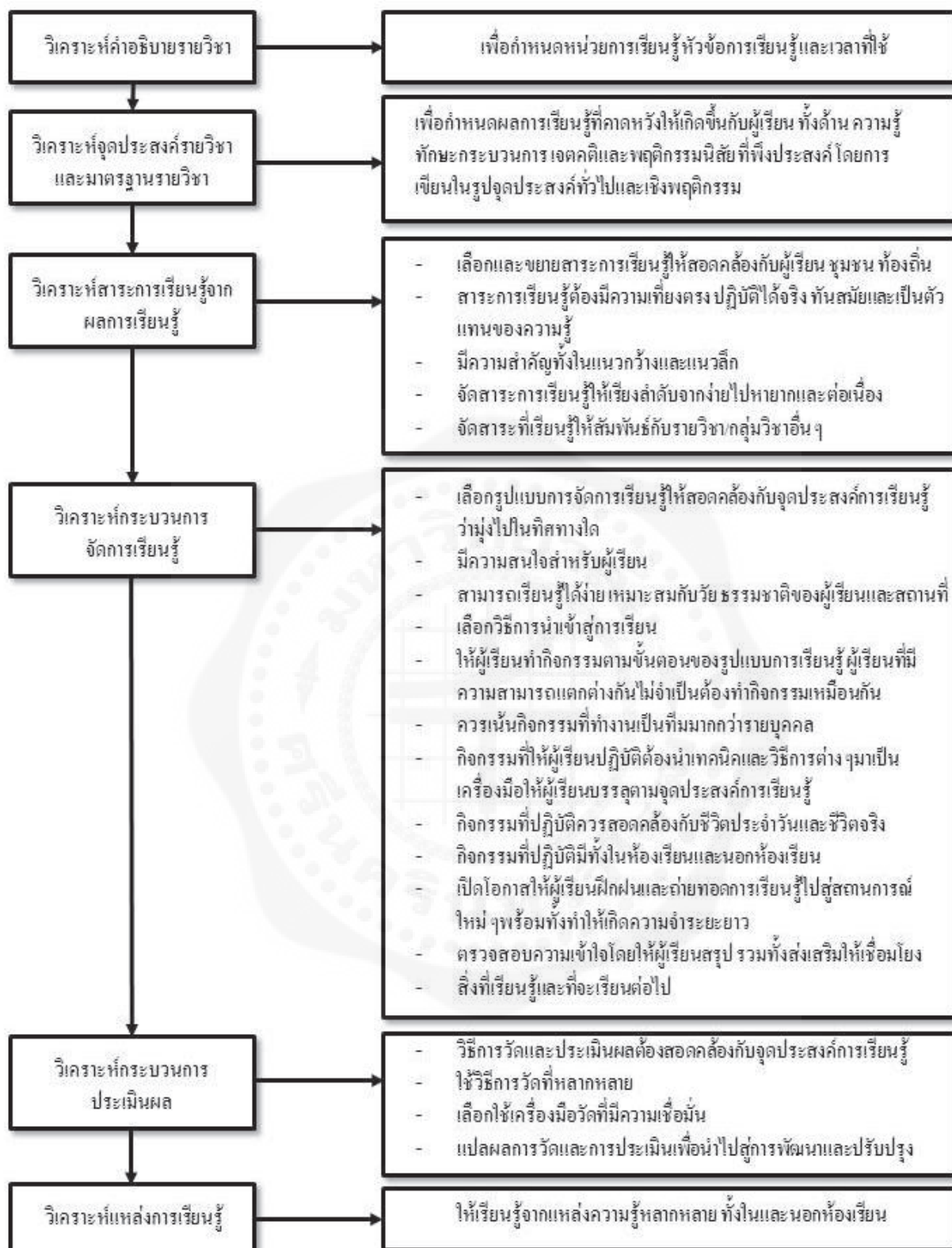
ส่วนที่ 2 โครงสร้างการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย ตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา และการกำหนดหน่วยการเรียนรู้และเวลาที่ใช้

ส่วนที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ ประกอบด้วย สารระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สารการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งการเรียนรู้ การวัดและประเมินผล และบันทึกผลหลังการจัดการเรียนรู้

โดยรายละเอียดย่อยของแต่ละส่วน สามารถปรับได้ตามความเหมาะสมของเนื้อหา รายวิชา และประเภทของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

ในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ มีลำดับขั้นตอน ได้แก่

- 1) วิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา เพื่อประโยชน์ในการกำหนดหน่วยการเรียนรู้และรายละเอียดของแต่ละหัวข้อของแผนการจัดการเรียนรู้
- 2) วิเคราะห์จุดประสงค์รายวิชาและมาตรฐานรายวิชา เพื่อนำมาเขียนเป็นจุดประสงค์การเรียนรู้ โดยให้ครอบคลุมพฤติกรรมทั้งด้านความรู้ ทักษะ/กระบวนการ เจตคติและค่านิยม
- 3) วิเคราะห์สารการเรียนรู้ โดยเลือกและขยายสารการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับผู้เรียน ชุมชน และท้องถิ่น รวมทั้งวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่จะประโยชน์ต่อผู้เรียน
- 4) วิเคราะห์กระบวนการจัดการเรียนรู้ (กิจกรรมการเรียนรู้) โดยเลือกรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ
- 5) วิเคราะห์กระบวนการประเมินผล โดยเลือกใช้วิธีการวัดและประเมินผลที่สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้
- 6) วิเคราะห์แหล่งการเรียนรู้ โดยคัดเลือกสื่อการเรียนรู้และแหล่งการเรียนรู้ ทั้งในและนอกห้องเรียนให้เหมาะสม สอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ โดยมีรายละเอียดลำดับขั้นตอนดังภาพที่ 62



ภาพที่ 65 ลำดับการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้
ที่มา: กรมวิชาการ (2544)

4.4.2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ดี

อาภรณ์ ใจเที่ยง (2553) ได้กล่าวถึง แผนการจัดการเรียนรู้ที่ดี ควรมีลักษณะ ดังนี้

1) มีความละเอียด ชัดเจน มีหัวข้อและส่วนประกอบต่าง ๆ ครอบคลุมตามศาสตร์ของการสอน โดยสามารถตอบคำถามต่อไปนี้

- 1.1) สอนอะไร (หน่วย หัวเรื่อง ความคิดรวบยอดหรือสาระสำคัญ)
- 1.2) เพื่อจุดประสงค์อะไร (จุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งควรเขียนเป็นจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม)
- 1.3) ด้วยสาระอะไร (เนื้อหา/โครงร่างเนื้อหา)
- 1.4) ใช้วิธีการใด (กิจกรรมการเรียนรู้ซึ่งใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ)
- 1.5) ใช้เครื่องมืออะไร (วัสดุอุปกรณ์ สื่อและแหล่งการเรียนรู้)
- 1.6) ทราบได้อย่างไรว่าประสบความสำเร็จ (การวัดผลและประเมินผล)

2) แผนการจัดการเรียนรู้สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

3) ส่วนประกอบต่าง ๆ ของแผนการจัดการเรียนรู้มีความสอดคล้องสัมพันธ์เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน เช่น

- 3.1) จุดประสงค์การเรียนรู้ครอบคลุมสาระ/เนื้อหา และเป็นจุดที่พัฒนาผู้เรียนในด้านความรู้ ทักษะ กระบวนการและเจตคติ
- 3.2) กิจกรรมการเรียนรู้ ควรสอดคล้องกับจุดประสงค์และเนื้อหา/สาระ
- 3.3) วัสดุอุปกรณ์ สื่อ และแหล่งการเรียนรู้ ควรสอดคล้องสัมพันธ์กับกิจกรรมการเรียนรู้
- 3.4) การวัดผลและประเมินผล ควรสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ดีต้องเป็นแผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ดังนี้

1) มีการวิเคราะห์หลักสูตร จัดทำตารางวิเคราะห์คำอธิบายรายวิชา หรือวิเคราะห์ สาระการเรียนรู้ จัดทำหน่วยการเรียนรู้ และจัดทำกำหนดการสอนหรือโครงการสอน

2) มีการวิเคราะห์ผู้เรียน โดยการจัดกลุ่มผู้เรียนตามความรู้ ความสามารถ ความสนใจ และความถนัด แล้วนำไปเขียนแผนการจัดการเรียนรู้ตามศักยภาพของผู้เรียนเพื่อเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ

3) มีการกำหนดเนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้สอดคล้องกับผลการเรียนรู้ ที่คาดหวัง ศักยภาพของผู้เรียน และความต้องการของท้องถิ่น รวมทั้งการบูรณาการระหว่างวิชา

4) มีการกำหนดกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เหมาะสมและสอดคล้องกับศักยภาพของ ผู้เรียน มีการบูรณาการ เน้นการคิด (ทักษะการคิด ลักษณะการคิด และกระบวนการคิด) การฝึกทักษะ การปฏิบัติจริง และการสร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง

5) มีการกำหนดสื่อ/นวัตกรรม/แหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้/ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง กิจกรรมการเรียนรู้ ช่วงวัยและความสามารถของผู้เรียน และให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเลือก จัดหาและจัดทำสื่อ/แหล่งการเรียนรู้

6) มีการกำหนดการวัดผลและประเมินผลสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้/ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและกิจกรรมการเรียนรู้ มีการวัดผลตามสภาพจริง ให้ครอบคลุมทั้งด้านความรู้ ทักษะ และเจตคติ

7) มีองค์ประกอบสำคัญครบถ้วน เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สอดคล้องกับความต้องการของท้องถิ่น เน้นคุณธรรม จริยธรรม และมีการบูรณาการตามความเหมาะสม

8) มีความสมบูรณ์ถูกต้อง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน ทำให้ผู้เรียนได้พัฒนาด้านความรู้ ทักษะและเจตคติ

4.4.3 การจัดทำแผนการจัดกิจกรรมดนตรี

ผู้เขียนได้รวบรวมองค์ประกอบที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรี ซึ่งผู้จัดกิจกรรมสามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสม มีรายละเอียด ดังนี้

1) ส่วนหัวเรื่อง เป็นส่วนที่ต้องระบุชื่อเนื้อหาหรือชื่อกิจกรรมไว้ และกำหนดระยะเวลาในการจัดกิจกรรมให้ชัดเจน

2) สารระสำคัญ คือ มโนทัศน์หลักหรือความคิดรวบยอดของการจัดกิจกรรม โดยกำหนดเป็นภาพกว้าง และเชื่อมโยงเนื้อหาในการจัดกิจกรรม เช่น การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี การเขย่าอังกะลุง ในบทเพลงลอยกระทง การสร้างสรรค์งานศิลปะตามจังหวะของดนตรี

3) มาตรฐานและตัวชี้วัด คือ คุณลักษณะสำคัญของผู้เรียนที่กำหนดไว้ในหลักสูตร (ถ้ามี) ในกรณีที่เป็นการจัดกิจกรรมตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมจะระบุเนื้อหาและสิ่งที่คาดว่าจะเกิดกับผู้เรียน

4) จุดประสงค์การเรียนรู้หรือจุดประสงค์ของกิจกรรม คือ เป้าหมายที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียนหลังจากที่ได้ดำเนินกิจกรรมทางดนตรีตามแผนที่ได้กำหนดไว้ โดยจุดประสงค์การเรียนรู้ของผู้สูงอายุควรเน้นที่ความสุขในการปฏิบัติดนตรีมากกว่าความรู้ทางทฤษฎีดนตรี

5) สารการเรียนรู้ คือ เนื้อหาหรือองค์ความรู้ ทักษะ กระบวนการของผู้เรียนที่ต้องเรียนรู้ โดยขยายความจากสาระสำคัญ

6) กิจกรรมหรือกระบวนการเรียนรู้ คือ การระบุรายละเอียดขั้นตอนการจัดกิจกรรมทางดนตรีที่จัดขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยทั่วไปอาจกำหนดเป็นขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุป

7) สื่อ/อุปกรณ์/แหล่งการเรียนรู้ คือ เครื่องมือในการส่งเสริมการจัดกิจกรรม และอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมของผู้เรียน เช่น เครื่องดนตรี โน้ตเพลง

8) การวัดและประเมินผล คือ การประเมินผลผู้เรียนตามจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งควรระบุเครื่องมือวัดและเกณฑ์การให้คะแนน

9) บรรณานุกรม/เอกสารอ้างอิง เป็นการระบุแหล่งที่มาของเนื้อหาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรี

10) **บันทึกผลหลังการจัดกิจกรรม** เป็นการบันทึกของผู้จัดกิจกรรมจากสิ่งที่พบในการจัดกิจกรรมตามแผนการจัดกิจกรรมดนตรี โดยแบ่งเป็น ผลการจัดกิจกรรม ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ทั้งนี้ ผู้จัดกิจกรรมไม่จำเป็นต้องออกแบบแผนการจัดกิจกรรมดนตรีให้มีครบทุกหัวข้อดังที่กล่าวมาข้างต้น แต่หัวข้อหลักที่ควรปรากฏในแผนการจัดกิจกรรมดนตรี คือ ชื่อกิจกรรม สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระการเรียนรู้ กระบวนการจัดกิจกรรม สื่อและอุปกรณ์ การวัดและประเมินผล รวมทั้งบันทึกผลหลังการจัดกิจกรรมสำหรับปรับปรุงการจัดกิจกรรมในครั้งต่อไป หากมีการจัดกิจกรรมหลายครั้ง ผู้จัดกิจกรรมควรจัดทำโครงการสอน ประกอบด้วยคำอธิบาย สาระดนตรี ตัวชี้วัดหรือจุดประสงค์การเรียนรู้ในภาพรวม และเนื้อหาการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อให้เห็นภาพรวมของการจัดกิจกรรม

4.4.4 ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมดนตรี

ผู้เขียนขอแนะนำตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมดนตรีใน 2 ลักษณะ ได้แก่

1) **ตัวอย่างแผนการจัดการเรียนรู้ดนตรีสร้างสรรค์** ใช้สำหรับการเรียนการสอนดนตรีเด็ก เพื่อพัฒนาทักษะและความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรี (จิรกานต์ สิริกวินกอบกุล, 2565) เน้นการทำกิจกรรมดนตรีให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง มีรายละเอียด ดังนี้

แนวคิดหลัก

1. การศึกษาดนตรีควรเริ่มต้นจากเสียงก่อนสัญลักษณ์
2. ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ทักษะดนตรีผ่านการทำกิจกรรมดนตรี
3. การสร้างสรรค์ดนตรี เป็นการนำความรู้ทางด้านทฤษฎีและทักษะต่าง ๆ ทางดนตรี เช่น ทักษะการร้องเพลง ทักษะการเคลื่อนไหวมาบูรณาการให้เกิดเป็นผลงานในลักษณะบทเพลง

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนเข้าใจแนวคิดและหลักการในการสร้างสรรค์ดนตรี
2. ผู้เรียนสามารถสร้างสรรค์บทเพลง และนำเสนอผลงานของตนเองได้
3. ผู้เรียนมีความเพลิดเพลิน และมีเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมดนตรี

สาระการเรียนรู้

การสร้างสรรค์ดนตรี เป็นการสร้างสิ่งใหม่ ๆ ในทางดนตรี ทั้งการคิดค้น ต่อเติม ประยุกต์ และจัดองค์ประกอบทางดนตรีขึ้นมาใหม่โดยไม่ซ้ำแบบใคร เช่น การแต่งเพลงขึ้นมาใหม่ การคิดค้นการเคลื่อนไหวให้เข้าจังหวะดนตรี ซึ่งการสร้างสรรค์ทางดนตรีจะช่วยพัฒนากระบวนการคิดและเสริมทักษะทางด้านดนตรีให้ดีขึ้น

หลักการสร้างสรรค์ทางดนตรี

1. การสร้างสรรค์จากประสบการณ์ของผู้สร้างสรรค์ โดยอาจได้รับคำแนะนำจากผู้สอน เมื่อเข้าใจหลักการทางดนตรีแล้วสามารถนำมาประยุกต์ สร้างสรรค์บทเพลงจากความคิดของตนเองขึ้นมา เช่น การคิดทำทางเคลื่อนไหวประกอบเพลง

2. การสร้างสรรค์จากหลักการเป็นการสร้างสรรค์ที่เกิดจากการเรียนรู้ในหลักการหรือความรู้ต่าง ๆ แล้วนำมาใช้เป็นพื้นฐานหรือข้อมูลหลักในการสร้างผลงานทางดนตรี เช่น รู้หลักการในการประพันธ์ดนตรี และนำมาสร้างสรรค์บทเพลงขึ้นมาใหม่

วิธีการสร้างสรรค์งานดนตรี

การสร้างสรรค์งานดนตรีมีวิธีปฏิบัติได้หลากหลายวิธี ขึ้นอยู่กับพื้นฐานความรู้ด้านดนตรีและการนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ ซึ่งผู้เรียนสามารถสร้างสรรค์ผลงานทางดนตรีได้โดยวิธีการง่าย ๆ ไม่ซับซ้อนสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. การขีดเขียนระบายนีตามจังหวะของดนตรี ซึ่งจะทำให้ได้ภาพเขียนที่แปลกตาตามลีลาจังหวะดนตรี
2. การประดิษฐ์เครื่องดนตรีจากวัสดุท้องถิ่น ซึ่งจะได้เครื่องดนตรีที่ให้เสียงแปลกใหม่ เช่น การนำฝาน้ำอัดลมมาทำเป็นเครื่องเคาะจังหวะ
3. การคิดทำทางประกอบเพลง ได้ทั้งความสนุกสนาน และฝึกกระบวนการคิดสร้างสรรค์
4. การแต่งเพลงอย่างง่าย โดยการแต่งทำนองเพลงสั้น ๆ หรือนำเอาทำนองเพลงสั้น ๆ มาใส่เนื้อเพลงใหม่

กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ (15 นาที)

1. ผู้สอนทักทายผู้เรียน และสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ให้สนุกสนานด้วยการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ
2. ผู้สอนทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับตัวโน้ต และจังหวะ

ขั้นสอน (35 นาที)

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มเพื่อร่วมกันสร้างสรรค์บทเพลง
2. ผู้สอนชี้แจงรายละเอียดการทำกิจกรรมสร้างสรรค์บทเพลง และแจกกระดาษโน้ตให้ผู้เรียนกลุ่มละ 1 แผ่น
3. ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันสร้างสรรค์บทเพลง โดยใช้ตัวโน้ต C D E G A จำนวน 4 ห้อง ในจังหวะ 2/4 จากนั้นแต่งเนื้อเพลง และคิดทำทางประกอบเพลง

ขั้นสรุป (10 นาที)

1. ผู้สอนให้ผู้เรียนนำเสนอผลงานของกลุ่มตนเอง และให้เพื่อน ๆ กลุ่มอื่นร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อบทเพลงที่นำเสนอ
2. ผู้สอนให้ผู้เรียนร่วมกันแสดงความรู้สึกต่อการทำกิจกรรมในครั้งนี้

3. ผู้สอนสรุปเนื้อหากิจกรรมในภาพรวม

สื่อ/แหล่งการเรียนรู้

1. กระดาษโน้ต
2. เครื่องดนตรีออร์แกน และเครื่องประกอบจังหวะ

การวัดและประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการทำกิจกรรมในชั้นเรียน
2. ประเมินจากผลงานและการนำเสนอผลงาน

บันทึกหลังการสอน

1. ผลการจัดการเรียนรู้
2. ปัญหาและอุปสรรค
3. แนวทางแก้ไข

สำหรับแผนการจัดการเรียนรู้ดนตรีสร้างสรรค์ที่กล่าวมาข้างต้น สามารถประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้โดยการนำเนื้อหาและขั้นตอนการจัดกิจกรรม โดยปรับรายละเอียดในบางส่วน เช่น ตัดทอนเนื้อหาทางด้านทฤษฎี เน้นการปฏิบัติโดยใช้ศิลปะร่วมกับกิจกรรมดนตรี และเพิ่มระยะเวลาในการทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้เวลาในการสร้างสรรค์บทเพลง หรือใช้เวลากับงานศิลปะมากขึ้น

2) ตัวอย่างแผนการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์แกน ใช้สำหรับการอบรมวิทยากรดนตรีผู้สูงอายุ “หลักสูตรดนตรีสร้างสุข” (ณรุทธ์ สุทจจิตร และคณะ, 2563) ซึ่งเป็นแผนการจัดการกิจกรรมดนตรีที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นวิทยากร เพื่อนำไปจัดกิจกรรมดนตรีแก่ผู้สูงอายุ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 ชั่วโมง มีรายละเอียด ดังนี้

สาระสำคัญ

1. ความเข้าใจเรื่องการสอนดนตรีตามแนวคิดออร์แกน
2. การเล่นดนตรีจากการใช้ร่างกายทำจังหวะและการเล่นเครื่องดนตรี
3. การเคลื่อนไหวกับดนตรี
4. การสร้างสรรค์ดนตรีและการเคลื่อนไหว

จุดประสงค์

1. เคลื่อนไหวร่างกาย และตบจังหวะได้สอดคล้องกับดนตรี
2. ด้นดนตรีและการเคลื่อนไหว (Improvisation) ได้
3. ขับร้องและบรรเลงดนตรีแบบรวมวงได้
4. บรรเลงอังกะลุงคลอการขับร้องหรือทำนองเพลงได้
5. อธิบายแนวคิดในการสอนดนตรีของออร์แกนได้

เนื้อหา

1. ประวัติของออร์ฟ
2. แนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ
3. วรรณคดีดนตรีของออร์ฟ
4. การเคลื่อนไหวร่างกายกับดนตรี
5. การทำจังหวะจากร่างกาย
6. เครื่องดนตรีออร์ฟ
7. การคลอทำนองเพลง

กิจกรรม

1. ขับร้องเพลง Hello พูดชื่อตัวเองให้เข้ากับทำนองเพลง พร้อมกับเคลื่อนไหวร่างกาย ทั้งแบบที่เตรียมไว้ก่อนและแบบด้น
2. เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินตามบทเพลงโดยผลัดกันเป็นผู้นำผู้ตาม
3. สำรวจเสียงที่เกิดขึ้นจากการทำจังหวะจากร่างกาย (Body Percussion) และด้านการทำ จังหวะจากร่างกาย
4. เล่นรวมวงด้วยการร้องเพลงลอยกระทง พร้อมทำจังหวะจากร่างกายแบบออสตินาโต ตามผู้สอนเพื่อคลอการขับร้อง
5. แบ่งกลุ่มสร้างสรรค์การทำจังหวะจากร่างกายเพื่อคลอทำนองเพลงที่เลือกเอง และนำเสนอ ผลงานของแต่ละกลุ่ม
6. เปลี่ยนจากการทำจังหวะจากร่างกายไปสู่การเล่นเครื่องดนตรีประกอบจังหวะเพื่อ คลอทำนองเพลง
7. ขับร้องเพลงช้าง และเล่นเครื่องดนตรีออร์ฟแบบโดรนเพื่อคลอการขับร้อง
8. ด้นการเล่นเครื่องดนตรีออร์ฟแบบโดรนทีละคนเพื่อคลอทำนองเพลงช้าง
9. แบ่งกลุ่มสร้างสรรค์การเล่นอังกะลุงแบบโดรนเพื่อคลอทำนองช้าง และนำเสนอผลงาน
10. การศึกษาประวัติของออร์ฟ
11. การศึกษาแนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ
12. การฟังวรรณคดีดนตรีของออร์ฟ
13. การอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลการเรียนรู้

การประเมินผล

1. การเคลื่อนไหวร่างกายสอดคล้องกับดนตรี
2. การทำจังหวะจากร่างกาย การเล่นเครื่องดนตรีออร์ฟ และเล่นอังกะลุงในเพลงที่กำหนดและคัดเลือกได้ถูกต้อง
3. การขับร้องและการบรรเลงดนตรีแบบรวมวง
4. การเต้นและการสร้างสรรค์ด้วยการเคลื่อนไหว การใช้ร่างกายทำจังหวะ และการเล่นเครื่องดนตรี
5. การอธิบายแนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ

สื่อ

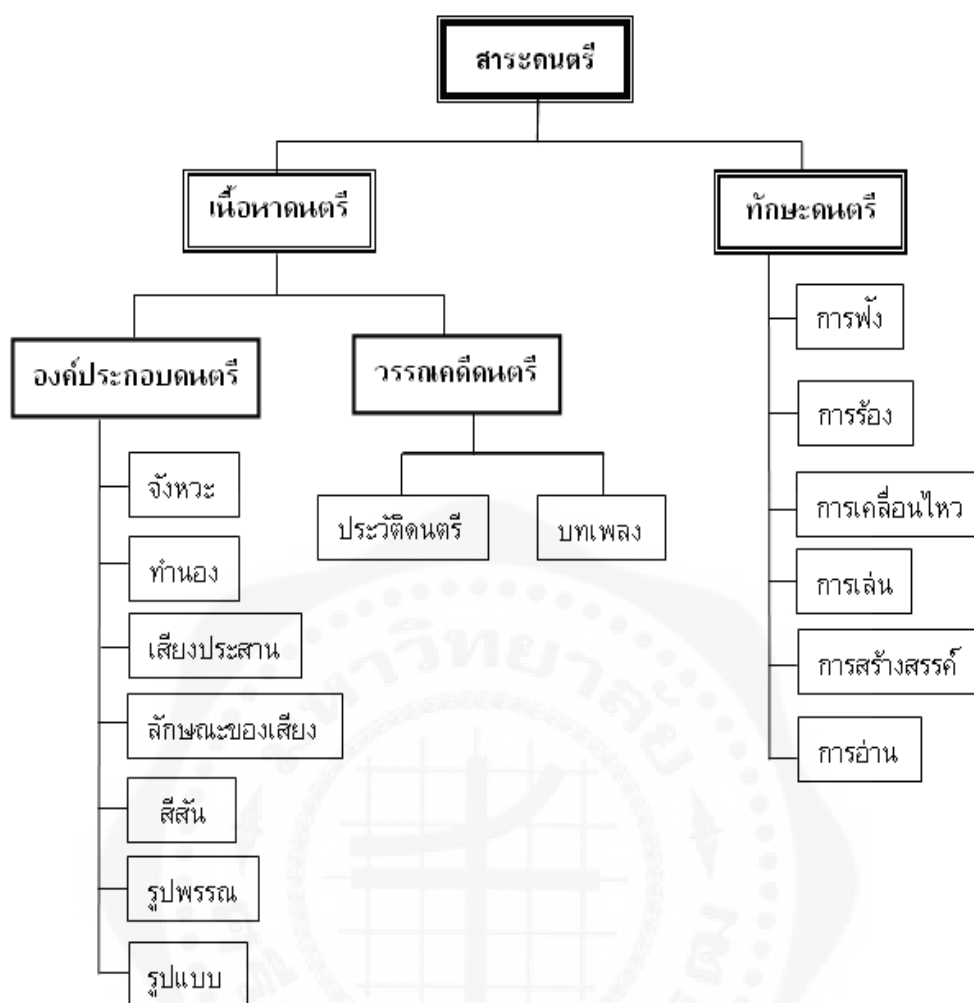
1. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
2. เครื่องดนตรีออร์ฟ
3. อังกะลุง
4. วีดิทัศน์

เนื่องจากเป็นแผนที่ใช้สำหรับถ่ายทอดเนื้อหาให้แก่ผู้เป็นวิทยากรในการจัดกิจกรรมให้แก่ผู้สูงอายุ เนื้อหาและกิจกรรมในแผนจึงค่อนข้างมีรายละเอียดเชิงลึกในด้านกระบวนการคิด วิเคราะห์ และมีเนื้อหาทฤษฎีที่ค่อนข้างลึก ซึ่งแผนดังตัวอย่างนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมดนตรีให้แก่ผู้สูงอายุ โดยการตัดทอนเนื้อหาบางอย่าง เช่น ประวัติของออร์ฟ แนวคิดในการสอนดนตรีของออร์ฟ วรรณคดีดนตรีของออร์ฟ หรือสามารถปรับระยะเวลา รวมถึงยืดหยุ่นกิจกรรมทางดนตรีให้เหมาะสมกับลักษณะและข้อจำกัดของผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่ได้

4.5 สารคดีดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

สารคดีดนตรีมีความสำคัญต่อการวางแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ผู้จัดกิจกรรมควรเลือกสารคดีที่สอดคล้องกับการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีการคัดเลือกสารคดีที่หลากหลายและเหมาะสมกับผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุที่สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้เป็นปกติ ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถเดินได้ ผู้สูงอายุติดเตียง โดยเน้นการปฏิบัติหรือมีส่วนร่วมกับกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ

สารคดี (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2561) ประกอบไปด้วย เนื้อหาดนตรีและทักษะดนตรี เนื้อหาดนตรีประกอบด้วย องค์ประกอบดนตรีและวรรณคดีดนตรี ส่วนทักษะดนตรี ได้แก่ การฟัง การร้อง การเล่น การเคลื่อนไหว การสร้างสรรค์ และการอ่าน ตามแผนภูมิสารคดี ต่อไปนี้



ภาพที่ 66 แผนภูมิสาระดนตรี
ที่มา: อนุรักษ์ สุทธิจิตต์ (2561)

จากแผนภูมิเป็นกรอบกำหนดสาระดนตรีที่ผู้เรียนดนตรีได้เรียนรู้ตามระดับความสามารถ หรือระดับชั้นเรียน สำหรับในระดับชั้นประถมศึกษา สาระดนตรีที่เสนอแนะควรประกอบไปด้วย

1. เนื้อหาดนตรีและทักษะดนตรี ได้แก่ การเรียนรู้เรื่ององค์ประกอบดนตรีและวรรณคดีดนตรี องค์ประกอบดนตรี ซึ่งมีขั้นตอนการเรียนรู้ที่เป็นระบบ คือ เสียงก่อนสัญลักษณ์ ซึ่งสัญลักษณ์ที่ใช้ในการเรียนการสอนในระดับชั้นประถมศึกษาจะใช้สัญลักษณ์ทางดนตรีที่เป็นสากล เนื้อหาขององค์ประกอบดนตรีประกอบไปด้วยเรื่องต่อไปนี้

1.1 จังหวะ คือ การจัดเรียงของเสียงหรือความเงียบ ซึ่งมีความสั้นยาวของเสียงที่แตกต่างกัน กำหนดโดยจังหวะตบหรือจังหวะที่สม่ำเสมอ ซึ่งมีเนื้อหาประกอบไปด้วย

1.1.1 จังหวะตบ ได้แก่ จังหวะที่สม่ำเสมอโดยตลอด ไม่ว่าจังหวะทางดนตรีจะมีจังหวะยาวสั้น หรือหยุด จังหวะตบก็จะดำเนินไปเรื่อย ๆ ไม่มีการหยุดแต่อย่างใด

1.1.2 ความช้า-เร็วของจังหวะ ได้แก่ ลักษณะความช้า-เร็วของจังหวะในลักษณะต่าง ๆ เช่น allegro, moderato, andante

1.1.3 จังหวะเน้นหรือจังหวะหนัก เป็นจังหวะทางดนตรี โดยปกติประกอบไปด้วยจังหวะหนัก และจังหวะเบาเป็นกลุ่ม ๆ เช่น กลุ่มของสองจังหวะ (หนัก-เบา) กลุ่มสามจังหวะ (หนัก-เบา-เบา) กลุ่มสี่จังหวะ (หนัก-เบา-หนัก-เบา) ซึ่งกลุ่มจังหวะเหล่านี้ คือ อัตราจังหวะ เช่น 2/4, 4/4, 3/4 ความยาวของจังหวะ หมายถึง ความยาวของตัวโน้ต ซึ่งมีอยู่หลายลักษณะ

1.1.4 จังหวะขัดหรือจังหวะ syncopation เป็นจังหวะที่ไม่เป็นไปตามกลุ่มของจังหวะ กล่าวคือ ในจังหวะขัดนั้น จังหวะที่เน้นหนักนั้นจะอยู่ ณ ตำแหน่งของจังหวะเบา

1.1.5 รูปแบบจังหวะ คือ ลักษณะของกลุ่มจังหวะที่มีการจัดกลุ่มจังหวะทั้งง่ายหรือไม่ซับซ้อน ไปจนถึงรูปแบบจังหวะที่ซับซ้อน เช่น  นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงการตบจังหวะหน้าทับต่าง ๆ ของดนตรีไทยด้วย

1.2 ทำนอง คือ การจัดเรียงของระดับเสียง ซึ่งมีความสั้นยาว ซึ่งอยู่ในรูปของบันไดเสียงต่าง ๆ เช่น เมเจอร์ ไมเนอร์ หรือโหมดต่าง ๆ

1.3 สีสัน คือ เรื่องของเสียงและลักษณะเครื่องดนตรี รวมทั้งเสียงร้องของมนุษย์ด้วย เครื่องดนตรีที่นำมา แนะนำให้รู้จักควรเป็นเครื่องดนตรีที่อยู่อยู่ในวงดนตรีต่าง ๆ ที่ผู้เรียนได้เห็นหรือได้ดูการแสดง เช่น วงออร์เคสตรา วงดนตรีไทยต่าง ๆ นอกจากนี้ ควรแนะนำให้รู้จักกับเครื่องดนตรีอื่น ๆ ด้วย เช่น เครื่องดนตรีพื้นบ้าน

1.4 เสียงประสาน คือ การร้องหรือเล่นในลักษณะของเสียงตั้งแต่ 2 เสียงพร้อมกันขึ้นไป ซึ่งมีลักษณะ การประสานอยู่หลายรูปแบบ เช่น การประสานเสียงแบบ Homophonic หรือการประสานเสียงแบบ Polyphonic เป็นต้น นอกจากนี้ ยังสามารถเข้าใจถึงเรื่องคอร์ดหลักพื้นฐาน คือ คอร์ด I, IV, V₇ ของบันไดเสียง

1.5 รูปพรรณ คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเสียงประสาน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ทางตั้งทางนอนระหว่างเสียง ประสานและทำนอง ซึ่งทำให้เกิดรูปพรรณทางดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ เช่น Monophonic, Homophonic, Polyphonic, Heterophonic

1.6 รูปแบบ เรื่องรูปแบบเป็นสิ่งที่เด็กสามารถรับรู้ได้มียากนัก โดยขั้นพื้นฐาน คือ การฟังทำนอง ที่เหมือนกันและแตกต่างกัน รูปแบบทางดนตรี เช่น รูปแบบไบนารี รูปแบบเทอร์นารี รูปแบบรอนโด

1.7 ลักษณะของเสียง ได้แก่ เรื่องของความดัง-เบาและความรู้สึกของดนตรี ได้แก่ ความดังปานกลาง เบา สนุกสนาน เศร้าสร้อย เร้าใจ โดยมีการเรียนรู้เกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางดนตรี เช่น p, mp, mf, f, cantabile, vivo, maestoso

2. **วรรณคดีดนตรี** ได้แก่ เรื่องราวของประวัติดนตรี ประวัติผู้ประพันธ์เพลง ประวัติศิลปิน และบทเพลง ในยุคต่าง ๆ หรือประวัติเพลงที่ใช้ในการร้องหรือเล่นดนตรี สารเหล่านี้ทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในดนตรีมากขึ้น วรรณคดีดนตรีที่นำมาสอนส่วนใหญ่ควรเป็นสาระที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ดนตรี

3. **ทักษะดนตรี** คือ การฟัง การร้อง การเคลื่อนไหว การเล่น การสร้างสรรค์ และการอ่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการฟังและการร้องเพลง เนื่องจากทักษะการฟัง เป็นทักษะที่สำคัญไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เรียนด้านดนตรี หรือเป็นผู้ที่รักและเข้าใจดนตรี ความซาบซึ้งจะเกิดขึ้นได้ ถ้าผู้นั้นมีทักษะการฟังที่ดี การฟังจึงเป็นทักษะดนตรี พื้นฐานที่สำคัญในการเรียนดนตรี ในส่วนทักษะการร้องจัดเป็นกิจกรรมที่คนทั่วไปกระทำอยู่เสมอ อย่างไรก็ตาม ทักษะการร้องเป็นทักษะที่ต้องได้รับการฝึกฝนเช่นเดียวกันกับทักษะอื่น ๆ เพราะมีเทคนิคต่าง ๆ ในการร้องมากมาย ดังนั้นผู้สอนต้องให้ผู้เรียนเข้าใจถึงหลักการร้องเพลงที่ไพเราะน่าฟัง และในการเรียนการสอนทักษะการร้องเพลงควรจัดเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และสร้างความสนใจให้แก่ผู้เรียนได้ดี ผู้เรียนดนตรีควรมีโอกาส ร้องเพลงในลักษณะต่าง ๆ เช่น ร้องเดี่ยว ร้องหมู่ ร้องประสานเสียง รวมไปถึงการร้องเพลงประกอบการแสดงด้วย

4.6 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่ก่อนการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นตอนการวางแผนและออกแบบการจัดกิจกรรมดนตรี ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรี และหลังการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การสรุปกิจกรรมดนตรี และการประเมินผลกิจกรรมดนตรี (ฤกษ์พันธ์ เฟิงศรี, 2556; ธมนวรรณ อยู่ดี, 2560; พันธ ต่องการพานิช, 2563; นัฐิกา สุนทรชนผล, 2565) มีรายละเอียด ดังนี้

1) ขั้นตอนการวางแผนและออกแบบการจัดกิจกรรมดนตรี

ในขั้นตอนนี้ต้องคำนึงถึงความสนใจและความต้องการของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้สูงอายุจะเรียนรู้ได้ดี และมีความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมกิจกรรม หากเนื้อหาของกิจกรรมตรงกับความสนใจ และสร้างสุขภาวะที่ดี ให้แก่ผู้สูงอายุ รูปแบบการจัดกิจกรรมควรเน้นการมีส่วนร่วม มีรูปแบบที่ไม่สลับซับซ้อน เข้าใจง่ายในทุกขั้นตอน ดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้ ในการออกแบบกิจกรรมควรคำนึงถึงความพร้อมทางด้านร่างกาย และข้อจำกัดต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อการออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสม และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้สูงอายุ โดยในขั้นตอน การวางแผนและออกแบบการจัดกิจกรรมดนตรี มีขั้นตอนย่อย ดังนี้

1.1) ทำการศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมดนตรี สำหรับผู้สูงอายุ โดยทำการศึกษาแนวทางการปฏิบัติตนกับผู้สูงอายุ ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของผู้สูงอายุ ได้แก่ คุณลักษณะด้านกายภาพ อารมณ์ ความเจ็บปวด หรือข้อจำกัดต่าง ๆ รวมถึงสภาพความเป็นอยู่ กิจกรรมประจำวัน ความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ รวมถึงสภาพแวดล้อมของสถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

1.2) ดำเนินการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมดนตรีในแต่ละสัปดาห์ให้สอดคล้องและเหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ โดยมุ่งเน้นกิจกรรมที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย สามารถยืดหยุ่น และนำไปปฏิบัติได้ง่าย ไม่ซับซ้อน ยุ่งยาก

1.3) นำแผนการจัดกิจกรรมดนตรีมาใช้ในการวางแผนร่วมกับคณะทำงาน และแบ่งหน้าที่ในการจัดกิจกรรมดนตรีให้แก่ผู้สูงอายุ

2) ขั้นตอนการเตรียมการจัดกิจกรรมดนตรี

2.1) เตรียมสื่อ อุปกรณ์ วัสดุที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีที่เหมาะสมกับแผนการจัดกิจกรรมดนตรี โดยสื่อที่ใช้เป็นสื่อที่มีขนาดเหมาะสม เห็นได้ชัดเจน หยิบจับง่ายและสะดวก

2.2) จัดการประชุมและเตรียมความพร้อมด้านกระบวนการจัดกิจกรรมระหว่างวิทยากร คณะทำงาน และผู้ดูแลผู้สูงอายุ เพื่อทำความเข้าใจในแผนการจัดกิจกรรม การใช้งานของอุปกรณ์ และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรม

3) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรี

ในขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรี มีวิทยากรเป็นผู้นำกิจกรรมหลัก และอธิบายขั้นตอนการทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยมีคณะทำงานคอยช่วยแจกจ่ายอุปกรณ์ดนตรีและคอยให้ความช่วยเหลือ ตอบข้อซักถามของผู้สูงอายุ ระหว่างการทำกิจกรรมดนตรี ขณะดำเนินกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมควรสังเกตสถานการณ์การดำเนินกิจกรรม และพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุในภาพรวม หากพบปัญหาต้องรีบเข้าไปแก้ไขสถานการณ์ โดยทันที บางกรณีหากจัดกิจกรรมที่โรงพยาบาล สถานที่ดูแลผู้สูงอายุ บ้านพักคนชรา หรือมูลนิธิต่าง ๆ อาจมีผู้ดูแลผู้สูงอายุคอยช่วยเหลือดูแล และอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสามารถแยกเป็นขั้นตอนย่อย ๆ ได้ ดังนี้

3.1) ขั้นตอนการนำเข้าสู่กิจกรรมดนตรี

ในขั้นตอนนี้ ผู้จัดกิจกรรมจะเน้นการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้จัดกิจกรรมและผู้เข้าร่วมกิจกรรม ให้บรรยากาศในการทำกิจกรรมมีลักษณะเป็นกันเอง รวมถึงอธิบายกิจกรรมต่าง ๆ ผู้จัดกิจกรรมอาจให้ผู้สูงอายุเตรียมความพร้อมก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี โดยการให้ผู้สูงอายุแนะนำตัวโดยใช้ทำนองง่าย ๆ การบริหารและอบอุ่นร่างกาย โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อส่วนเล็ก เช่น นิ้วมือ และเริ่มขยับกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น แขนและขา การตบมือเป็นจังหวะสั้น ๆ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง รวมถึงการทดสอบทักษะทางดนตรีในเบื้องต้น เป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุเกิดความสนใจ และจดจ่อกับการปฏิบัติกิจกรรมต่อ ๆ ไป

3.2) ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรี

ผู้นำกิจกรรมเข้าสู่กิจกรรมดนตรีในลักษณะต่าง ๆ เช่น การใช้เครื่องประกอบจังหวะแบบกลอง ในการให้ผู้สูงอายุเรียนรู้จังหวะ การนำประโยคสั้น ๆ มาใส่เป็นเนื้อร้องให้เข้ากับทำนอง การร้องประกอบเพลง การบรรเลงอังกะลุงเป็นบทเพลงต่าง ๆ ซึ่งระหว่างการจัดกิจกรรม หากผู้สูงอายุยังไม่ปฏิบัติกิจกรรมดนตรีตามที่ตั้งไว้ ผู้นำกิจกรรมควรเปลี่ยนการปฏิบัติให้ง่ายขึ้น เพื่อสร้างกำลังใจให้กับผู้สูงอายุ ไม่ให้รู้สึกท้อแท้ และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติได้แล้ว ช่วยแนะนำการปฏิบัติให้แก่ผู้สูงอายุคนอื่น ๆ ทั้งนี้ ผู้นำกิจกรรมควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการพูดคุยและแสดงความคิดเห็น เพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม

3.3) ขั้นตอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

เป็นขั้นตอนที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในอิริยาบถต่าง ๆ ประกอบบทเพลงบรรเลง หรือเสียงธรรมชาติ ผู้นำกิจกรรมให้ผู้สูงอายุหลับตาผ่อนคลายด้วยความรู้สึกสบาย ก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการสรุปกิจกรรมดนตรี

4) ขั้นตอนการสรุปกิจกรรมดนตรี

ขั้นตอนนี้เป็นการสรุปเนื้อหาและสิ่งที่ได้รับจากการดำเนินกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยผู้จัดกิจกรรมกล่าวสรุปประเด็นสำคัญและพูดคุยกับผู้สูงอายุ หลังจากที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมเสร็จสิ้นในแต่ละครั้ง เพื่อสร้างการรับรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อจิตใจและร่างกายที่มีต่อการปฏิบัติกิจกรรม รวมถึงการพูดคุยกับผู้สูงอายุในประเด็นต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะจัดกิจกรรมดนตรี

5) ขั้นตอนการประเมินผลกิจกรรมดนตรี

ภายหลังจากการสรุปกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมสอบถามความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ รวมทั้งสอบถามความต้องการในการจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุ หากผู้สูงอายุสามารถตอบแบบสอบถามได้ ผู้จัดกิจกรรมอาจใช้แบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมดนตรี ร่วมกับการสอบถามพูดคุยกับผู้สูงอายุ เพื่อเป็นข้อมูลและข้อเสนอแนะในการปรับปรุงและพัฒนาจัดกิจกรรมดนตรีในครั้งต่อไป

4.7 การวัดและประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

การวัดหรือการวัดผล มาจากคำภาษาอังกฤษ คือ “Measurement” หมายถึง การวัดโดยใช้เครื่องมือ เพื่อการได้มาของปริมาณที่แน่นอน ซึ่งมักเป็นตัวเลข ส่วนคำว่า ประเมินผล มาจากคำภาษาอังกฤษ คือ “Evaluation” หมายถึง การประเมินค่า โดยให้ความหมายของการกระทำว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร ส่วนคำว่า “Assessment” เป็นคำกลาง ๆ ใช้ทั่วไป หมายถึง กระบวนการในการวัดและประเมินผลของผู้เรียน ซึ่งรวมกระบวนการวัดผล (Assessment) และประเมินผล (Evaluation) ไว้ด้วยกัน (ณรุทธ์ สุทธจิตต์, 2555)

การประเมินผลถือเป็นกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูล ร่องรอย หลักฐานที่แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการ ความก้าวหน้า และความสำเร็จทางการเรียนของผู้เรียนอย่างเป็นระบบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาและเรียนรู้อย่างเต็มศักยภาพ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2555) การประเมินผลจึงเปรียบเสมือนกระจกที่สะท้อนภาพการดำเนินกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุตั้งแต่เริ่มวางแผนการจัดกิจกรรมจนกระทั่งสรุปผลกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลอาจเป็นแบบวัดสุขภาวะแบบสังเกตทักษะทางด้านดนตรี แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ หรือการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ ยังสามารถใช้แบบวัดหรือเครื่องมือทางการแพทย์ร่วมด้วย ผู้เขียนจึงได้นำเสนอการวัดและประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ การประเมินผลทักษะทางดนตรี

ของผู้สูงอายุ การประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี และการประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีรายละเอียดแต่ละประเด็น ดังนี้

4.7.1 การประเมินผลทักษะทางดนตรีของผู้สูงอายุ

ณรุทธ์ สุทนต์ (2555) ได้กล่าวถึง การประเมินผลทักษะทางดนตรีของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถประเมินผลได้ใน 2 ลักษณะ คือ 1) การประเมินผลในกระบวนการ (Formative Evaluation) เป็นการประเมินผลในระหว่างการจัดกิจกรรม ทำให้ทราบถึงความก้าวหน้าของผู้เรียนและผลการสอนของผู้สอนในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ ซึ่งประโยชน์ของการประเมินผลประเภทนี้ทำให้ทราบถึงข้อดีข้อเสียที่เกิดขึ้นในกระบวนการจัดกิจกรรม เป็นตัวชี้วัดเพื่อให้ปรับปรุงแก้ไขกระบวนการจัดกิจกรรมในช่วงเวลาต่อมา ซึ่งเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมดนตรี และ 2) การประเมินผลหลังการสอน (Summative Evaluation) เป็นการประเมินผลเพื่อแสดงประสิทธิผลที่เกิดขึ้นของการจัดกิจกรรมในภาพรวมทั้งหมด ผลการประเมินลักษณะนี้สามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาหรือปรับปรุงการจัดกิจกรรมดนตรีในครั้งต่อไป ซึ่งการประเมินผลในกระบวนการเป็นสิ่งสำคัญต่อทักษะดนตรี เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่ใช้ในการพัฒนาความสามารถของผู้เรียน ซึ่งผู้สอนสามารถใช้ความรู้ความสามารถในการประเมินและปรับปรุงแก้ไขปัญหาของผู้เรียนในทันที

สำหรับกระบวนการประเมินผล ควรดำเนินการในหลายรูปแบบเพื่อให้ได้ข้อมูลหลายแง่มุมและครบทุกมิติของการเรียนรู้ คือ ด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ โดยเน้นการประเมินผลตามสภาพจริง (Authentic Evaluation) ที่เน้นการปฏิบัติระหว่างเรียน เช่น การทำกิจกรรมดนตรีต่าง ๆ โดยผู้สอนสังเกต หรือประเมินค่าพฤติกรรมหรือผลงานตามที่ได้มีการวางแผนไว้ โดยเฉพาะทัศนคติทางดนตรีสามารถประเมินผลในลักษณะนี้ได้เป็นอย่างดี ด้วยการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกทางดนตรี การประเมินผลตามสภาพจริง หมายรวมถึงการพูดคุย สนทนากับผู้เรียนหรือผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลในเรื่องความรู้ความสามารถทางดนตรีของผู้เรียน รวมถึงความรู้สึกของผู้เรียนในเรื่องการตอบสนองต่อดนตรีอย่างแท้จริง

การประเมินผลดนตรีที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ การสังเกตการปฏิบัติทักษะดนตรีของผู้เรียน และสังเกตพฤติกรรมระหว่างเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี แสดงให้เห็นถึงศักยภาพทางดนตรี และทัศนคติต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีของผู้เรียนแต่ละคน

ทั้งนี้ ณัฐศรีณย์ ทฤษฎีคุณ (2562) ได้ให้ตัวอย่างการทดสอบศักยภาพและทักษะจากประสบการณ์ทางดนตรีของผู้เรียนในเบื้องต้น เป็นการทดสอบด้วยกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และคำนึงถึงหลักพัฒนาการตามช่วงวัยของผู้สูงอายุ รวมถึงความปลอดภัยขณะร่วมกิจกรรมของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถนำมาใช้ทดสอบผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมในเบื้องต้น รวมถึงสามารถใช้ในการประเมินผลก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีกระบวนการ ดังนี้

1) ทดสอบทัศนคติ สนุกทริยะ และความชื่นชอบในการฟังบทเพลงเพื่อให้เหมาะสมกับผู้เรียน เช่น การฟังเพลงในรูปแบบต่าง ๆ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรืออภิปรายกลุ่มในด้านความรู้สึกที่ได้ฟังบทเพลงนั้น ๆ

ความมีสุนทรียภาพทางดนตรี ความซาบซึ้ง ความชื่นชอบบทเพลงตามยุคสมัยที่ผู้เรียนต้องการ เช่น บทเพลงที่มีเนื้อร้องให้ความหมายในชีวิต การให้กำลังใจ หรือบทเพลงแสดงเรื่องราวในเชิงบวก ทั้งนี้ สามารถสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมพร้อมบันทึกแนวคิดและทัศนคติต่อการฟังบทเพลงได้ในเบื้องต้น ผู้สร้างกิจกรรมสามารถประเมินระดับการฟังดนตรีได้จากการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากการพูดคุย อภิปรายกลุ่ม หรือการวาดเส้นระบายสีตามความรู้สึกของบทเพลง และนำมาต่อกันเป็นงานต่อแบบจิ๊กซอว์ เพื่อให้ได้ผลงานเปรียบเทียบพัฒนาการก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม พร้อมทั้งการร้องเพลงประกอบภาพที่ทำให้เห็นคุณค่าของการฟังเพลงร่วมกับงานศิลปะที่ทำร่วมกัน นอกจากนี้ ยังสามารถประเมินทัศนคติที่มีต่อแนวเพลงที่ฟังที่เปลี่ยนแปลงไปได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

2) ทดสอบศักยภาพทางด้านร่างกาย โดยกำหนดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งแขนและขาของผู้เรียนสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมได้จากความสามารถในการหยิบจับอุปกรณ์สิ่งของต่าง ๆ อย่างมั่นคง การใช้สายตามองตามอุปกรณ์ที่ถือ และรับส่งสิ่งของให้กันและกัน เพื่อทดสอบศักยภาพทางการมองเห็น การสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เพื่อฝึกฝนการจดจำและทดสอบความจำและการทำงานของระบบสมอง การเคลื่อนไหวตามบทเพลงด้วยอัตราจังหวะความช้า-เร็วที่เหมาะสม โดยมีจังหวะที่ไม่ซับซ้อน และเป็นเพลงที่มีท่วงทำนองที่ผู้เรียนคุ้นเคย หรือบทเพลงที่มีเนื้อร้องประกอบเพื่อสร้างความสนุกสนาน ความซาบซึ้ง โดยอาจใช้เครื่องดนตรีที่เป็นเครื่องจังหวะมาใช้ประกอบจังหวะ

3) ทดสอบทักษะทางดนตรี ประสบการณ์ในการฟังดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบบทเพลงที่สอดคล้องและถูกต้องตามจังหวะของบทเพลงที่ได้ฟัง การทดสอบความจำของผู้เรียนด้วยการสร้างสรรค์ท่าทางการเคลื่อนไหว การฟัง การร้อง อาทิ การรับส่งลูกบอลตามจังหวะและประโยคเพลง การร้องเพลงประกอบท่าทางรับส่งลูกบอล การใช้เครื่องดนตรีระนาดออร์ฟเข้ามาใช้เป็นเครื่องดนตรีที่มีระดับเสียง หรือการใช้เครื่องดนตรีประเภทเครื่องเคาะจังหวะ หรือกลองชนิดต่าง ๆ การใช้ผ้าสีสันสดใส และสามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนเพื่อกระตุ้นการมองเห็นและดึงดูดความสนใจ กระตุ้นจินตนาการ และสื่อสารอารมณ์ออกมาได้จากการใช้อุปกรณ์เป็นสื่อ

สำหรับการทดสอบทักษะทางดนตรี ผู้สร้างกิจกรรมควรสอดแทรกทักษะทางดนตรีที่นอกจากจะเล่นเครื่องดนตรีอย่างง่ายได้แล้ว อาจใช้ทักษะของการร้องเพลงแบบประสานเสียงหรือการร้องเพลงแบบโต้ตอบกัน เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในเรื่องขององค์ประกอบทางดนตรีอื่น ๆ ไปด้วย

4) การทดสอบความคิดสร้างสรรค์และความกล้าแสดงออก โดยการเปิดโอกาสให้เสนอแนวคิดในท่าทางการเคลื่อนไหวประกอบบทเพลง การจัดทำท่าทางการรับส่งสิ่งของในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งนี้ จะทำให้สังเกตในเบื้องต้นได้ว่าผู้เรียนมีพื้นฐานของแนวคิดสร้างสรรค์อย่างน้อยเพียงใด

4.7.2 การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี

การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ทำได้โดยการสังเกตพฤติกรรม การแสดงออกของผู้สูงอายุก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี หรือการสอบถามความรู้สึกหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ดนตรี



ภาพที่ 67 การเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



ภาพที่ 68 การเก็บข้อมูลจากผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



ภาพที่ 69 การแสดงออกด้วยรอยยิ้มของผู้สูงอายุขณะเข้าร่วมกิจกรรม

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2565)

นอกจากนี้ ผู้จัดกิจกรรมสามารถประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ซึ่งผู้เขียนได้ยกตัวอย่างการนำเครื่องมือประเมินความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ (Active Ageing Assessment Tool) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับการประเมินระดับความมีชีวิตชีวา (Active Ageing) ของผู้สูงอายุในระดับบุคคล โดยแบบประเมินแบ่งเป็นด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสติปัญญาและการเรียนรู้ ด้านสังคม และด้านความมั่นคง ซึ่งเป็นการพัฒนาจากกรอบแนวคิด Active Ageing ขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับการปรับตัวชีวิตที่มีการพัฒนาในต่างประเทศและในประเทศไทย (มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ, 2563) มาใช้เป็นแนวทาง โดยผู้เขียนได้ดัดแปลงข้อความเพื่อนำมาปรับใช้ให้สอดคล้องกับการประเมินสุขภาพของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ดังนี้

- 1) ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุรู้สึกว่าคุณภาพร่างกายของตนเองเป็นอย่างไร
 - ดีมาก ดี ปานกลาง ไม่ดี ไม่ดีมาก ๆ
- 2) ระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุมีปัญหาในการเคลื่อนไหวร่างกายเพียงใด
 - ไม่มีปัญหา มีปัญหาบ้าง มีปัญหามาก
- 3) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำกายบริหาร หรือออกกำลังกายแบบเบา ๆ ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป บ่อยเพียงใด
 - ไม่มี นาน ๆ ครั้ง ทุกสัปดาห์ ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน
- 4) ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุยังคงรู้สึกหดหู เศร้า หรือท้อแท้สิ้นหวังหรือไม่
 - รู้สึกมาก รู้สึกบ้าง ไม่รู้สึกเลย

- 5) ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุยังคงรู้สึกเบื่อหรือไม่ เพลิดเพลินหรือไม่
 รู้สึกมาก รู้สึกบ้าง ไม่รู้สึกเลย
- 6) ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุประเมินตนเองว่ามีความสุขระดับใด
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด
- 7) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมที่ทำให้มีความสุขหรือสบายใจ เช่น การอ่านหนังสือ การทำงานอดิเรก การทำกิจกรรมทางศาสนา การท่องเที่ยว การพักผ่อนหย่อนใจ นอกเหนือจากกิจกรรมทางดนตรีหรือไม่
 มี ไม่มี
- 8) ผู้สูงอายุมีอาการหลงลืม ขณะเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรีหรือไม่
 มี ไม่มี
- 9) ผู้สูงอายุได้มีการศึกษาหาความรู้ทางดนตรีจากสื่อต่าง ๆ เช่น หนังสือ สื่อบนอินเทอร์เน็ต การฝึกอบรม และแหล่งข้อมูลอื่น ๆ หรือไม่
 มี ไม่มี
- 10) ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มหรือชมรมผู้สูงอายุหรือไม่
 เข้าร่วม ไม่เข้าร่วม
- 11) ในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ มากน้อยเพียงใด
 มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุ จะทำให้ผู้จัดกิจกรรมเห็นภาพรวมภายหลังการจัดกิจกรรมดนตรี สำหรับผู้สูงอายุ และทราบข้อมูลพื้นฐานในส่วนอื่น ๆ ของผู้สูงอายุ เพื่อนำมาใช้ในการปรับปรุงกิจกรรมดนตรี ในครั้งต่อไปได้อย่างเหมาะสม

4.7.3 การประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

ก่อนที่ผู้จัดกิจกรรมจะทำการประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในตอนท้ายเพื่อสรุปผล การจัดกิจกรรม ควรมีการติดตามผลการดำเนินการเป็นระยะ ๆ ตั้งแต่เริ่มต้นโครงการ การติดตาม หรือ “Monitoring” เป็นการศึกษากระบวนการดำเนินโครงการ ตั้งแต่การใช้งบประมาณเข้า ขั้นตอนแต่ละขั้นตอน ของการดำเนินงาน และผลผลิตที่เกิดขึ้นตามแผนงานที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นข้อมูลในการตัดสินใจปรับปรุง พัฒนา แก้ไขวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดยการติดตามผลนี้จะทำให้เห็นภาพรวมของการดำเนินการ จุดที่สามารถแก้ไขปรับปรุง จนถึงการประเมินผล กิจกรรมหรือโครงการเมื่อสิ้นสุดการดำเนินการ

ในส่วนของการประเมินผลกิจกรรมดนตรี หรือ โครงการดนตรีที่จัดขึ้นสำหรับผู้สูงอายุ เป็นการศึกษา คุณค่าที่เกิดขึ้นจากกระบวนการดำเนินโครงการ ตั้งแต่ใช้งบประมาณเข้า ขั้นตอนการดำเนินงาน ผลผลิต ผลลัพธ์ และ

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงาน โดยการประเมินปัจจัยนำเข้า เป็นการประเมินเพื่อพิจารณาความเหมาะสม ความเพียงพอและคุณภาพของทรัพยากรที่ใช้ในการดำเนินโครงการ การประเมินกระบวนการ เป็นการประเมิน เพื่อพิจารณาความเรียบร้อยของการดำเนินงานโดยมีการบันทึกข้อมูล เก็บหลักฐาน และแสวงหาข้อบกพร่อง หรือ ส่วนที่ขาดหายไป เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจสำหรับการดำเนินงานในช่วงต่อ ๆ ไป และการประเมิน ผลผลิตหรือผลลัพธ์ เป็นการประเมินเพื่อเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานกับเป้าหมาย หรือ วัตถุประสงค์ของโครงการที่กำหนดไว้ตั้งแต่ต้น รวมทั้งการพิจารณาในประเด็นของการขยายหรือปรับเปลี่ยน โครงการอีกด้วย (เกศินี จุฑาวิจิตร, 2554)

ทั้งนี้ ในการประเมินผลกิจกรรมดนตรี นอกจากกระทำโดยผู้จัดกิจกรรมและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องแล้วนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถประเมินผลกิจกรรมดนตรีภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้ผู้สูงอายุตอบ แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการจัดกิจกรรมดนตรี หรือสัมภาษณ์ผู้สูงอายุเกี่ยวกับความต้องการ ของผู้สูงอายุในการจัดกิจกรรมดนตรี และความเหมาะสมของการจัดกิจกรรมดนตรี รวมถึงข้อเสนอแนะสำหรับการจัดกิจกรรมดนตรีในครั้งต่อไป



ภาพที่ 70 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



ภาพที่ 71 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ที่มา: นวัตกรรมฯ สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 72 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
ที่มา: นวัตกรรมฯ สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 73 การสัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

บทสรุป

ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุควรคำนึงถึงความพร้อมของผู้สูงอายุ ความต้องการของผู้สูงอายุ การประเมินผลกิจกรรมความต่อเนื่องระหว่างกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องมีการวางแผนการจัดกิจกรรมล่วงหน้า เพื่อคัดสรรกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์และต่อเนื่องกัน ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ผู้จัดกิจกรรมต้องคำนึงถึงองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ ผู้เรียน จุดประสงค์ หลักสูตร กิจกรรมดนตรี สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การวัดและประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมดนตรี วิทยากร/ผู้นำกิจกรรม/ผู้สอน และคณะทำงาน สถานที่จัดกิจกรรมและสภาพแวดล้อม ผู้นำกิจกรรม/วิทยากร ต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาและทักษะปฏิบัติเป็นอย่างดี เข้าใจจิตวิทยาพัฒนาการทางด้านดนตรีของผู้สูงอายุ และจัดเตรียมการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสม เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม โดยในการจัดกิจกรรมดนตรี ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของผู้ร่วมกิจกรรม สร้างเสริมการคิดวิเคราะห์และสร้างสรรค์ ทำทลายความสามารถของผู้ร่วมกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่เน้นประโยชน์ทางดนตรี พัฒนาทักษะดนตรีในแนวทางที่ถูกต้อง สามารถปลูกฝังเจตคติที่ดีทางดนตรี และเป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบการนำเสนอที่น่าสนใจ สอดคล้องกับสาระดนตรี ประกอบไปด้วย เนื้อหาดนตรีและทักษะดนตรี เนื้อหาดนตรี ประกอบด้วย องค์ประกอบดนตรีและวรรณคดีดนตรี ส่วนทักษะดนตรี ได้แก่ การฟัง การร้อง การเล่น การเคลื่อนไหว การสร้างสรรค์ และการอ่าน

รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็นกิจกรรมดนตรี เช่น กิจกรรมการขับร้องประสานเสียง กิจกรรมการเล่นดนตรีไทย กิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นเมือง และกิจกรรมการรวมวงอังกะลุง และกิจกรรมดนตรี

บูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมศิลปะ ในการจัดทำแผนกิจกรรมทางดนตรี ต้องมีความละเอียด ชัดเจน ครอบคลุมทุกองค์ประกอบของการออกแบบแผนการจัดกิจกรรมโดย สอดแทรกความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบขั้นตอนกระบวนการจัดกิจกรรม ส่วนประกอบต่าง ๆ ของแผนการจัดการเรียนรู้ต้องมีความเชื่อมโยงและสอดคล้องสัมพันธ์กัน มีการใช้กิจกรรมทางดนตรีที่หลากหลาย เหมาะสมและสอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียน มีการเลือกใช้สื่อที่หลากหลาย จำนวนเครื่องดนตรีเพียงพอต่อ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีการวัดผลและประเมินผลที่ชัดเจน สอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ซึ่งควรมีการจัดทำ เครื่องมือในการวัดและระบุเกณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผู้เรียน มีการจัดทำบันทึกหลังการสอน โดยระบุผล ของการจัดการเรียนรู้ ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่ดีในการออกแบบกิจกรรมในครั้งต่อไป

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จากการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึง ประสบการณ์ในการดำเนินการวิจัยของผู้เขียน จึงขอเสนอขั้นตอนประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลักได้แก่ 1) ขั้นตอนการวางแผนและออกแบบการจัดกิจกรรมดนตรี 2) ขั้นตอนการเตรียมการจัดกิจกรรมดนตรี 3) ขั้นตอน การจัดกิจกรรมดนตรี 4) ขั้นตอนการสรุปกิจกรรมดนตรี และ 5) ขั้นตอนการประเมินผลกิจกรรมดนตรี การจัด กิจกรรมทางดนตรีควรมีเป้าหมายของกิจกรรมแต่ละครั้งที่ชัดเจน แต่วิธีการ บทเพลง อุปกรณ์ ระยะเวลา และ ขั้นตอนอาจปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นตามสภาพบริบทในขณะนั้น สำหรับการประเมินผลกิจกรรมดนตรีจำแนกได้ เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) การประเมินผลทักษะทางดนตรีของผู้สูงอายุ 2) การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุจาก การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี และ 3) การประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล อาจเป็นแบบวัดสุขภาวะ แบบสังเกตทักษะทางด้านดนตรี แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ หรือการ สัมภาษณ์ผู้สูงอายุภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม การประเมินผลการจัดกิจกรรมดนตรีในทุกครั้ง ควรมีการทบทวน ผลการจัดกิจกรรม เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมในทุกครั้ง ทำให้ผู้จัดกิจกรรมดนตรีสามารถแก้ไข ปรับเปลี่ยนรูปแบบ หรือ คัดเลือกกิจกรรมดนตรีในครั้งต่อ ๆ ไปได้อย่างราบรื่นและเหมาะสม การประเมินผลนั้นสามารถประเมินได้จาก พฤติกรรมของผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม การมีส่วนร่วมขณะทำกิจกรรม ความกระตือรือร้นในการเสนอความ คิดเห็นหรือขอความร่วมมือจากผู้ดูแล

โดยการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุช่วยเพิ่มความรู้สึกของผู้สูงอายุในทางบวก ทำให้เกิด ความรู้สึกสนุกสนาน มีความสุข มีรอยยิ้ม และทำให้ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมมากขึ้น ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว ว่าเหว่ ลดความเครียด สามารถพัฒนาทักษะในการเล่นดนตรีได้ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในศักยภาพ ของตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

รายการอ้างอิง

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก. (2551). *องค์ประกอบในการจัดกิจกรรมดนตรีบำบัดที่มีผลต่อความสำเร็จ*. Ariyasound. https://www.ariyasound.com/images/sub_1288802512/MusicTherapy_P135_P146.pdf
- กรมวิชาการ. (2544). *การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*. กรุงเทพฯ: *คุรุสภาลาดพร้าว*.
- กฤษณพันธ์ เฟื่องศรี. (2556). รูปแบบการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 7(2), 1-10.
- กุลิสรา จิตรขณวณิช. (2562). *การจัดการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกศินี จุฑาวิจิตร. (2554). *ดนตรีเปลี่ยนคน คนเปลี่ยนสังคม บทเรียนจากการติดตามและประเมินผลโครงการดนตรีสร้างสุข*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- จิรกันต์ สิริกวินกอบกุล. (2565). *การเขียนแผนการสอนดนตรี* [เอกสารประกอบการบรรยาย]. แผนการสอนและคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องของการเรียนการสอน, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์. (2541). *จิตวิทยาการสอนดนตรี*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2544). *พฤติกรรมการสอนดนตรี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (2555). *ดนตรีศึกษา หลักการและสาระสำคัญ* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- _____. (22 ตุลาคม 2561). *การสอนดนตรี* [เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการ]. แนวคิดทางการสอนดนตรีสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาดนตรีในชุมชน, มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์, วิทยา ไส้ทอง, พัฒนา สุขเกษม, ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย, ศศินันท์ วิภูษิตมากุล, ศิรารัตน์ สุขชัย และศักดิ์ระพี รักตประจิต. (2563). *หลักสูตรการอบรมวิทยากรดนตรีผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: พรณี พรินต์ติ้งเซ็นเตอร์.
- ณัฐศรีณย์ ทฤษฎีคุณ. (2562). การจัดกิจกรรมดนตรีเพื่อก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ. *วารสารดนตรีบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 1(1), 95-108.
- ธมนวรรณ อยู่ดี. (2560). *กระบวนการจัดการเรียนการสอนดนตรีไทยสำหรับผู้สูงอายุในประเทศไทย กรณีศึกษา ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เทศบาลนครนนทบุรี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นอร์ธเทิร์นนิวส์ไทยแลนด์. (2565). *พะเยา นักเรียนผู้สูงอายุ วัดเชียงทอง เล่นอังกะลุงเสริมสร้างสุขภาพ*. Northernnewsthailand. <https://northernnewsthailand.com/news/94394>

- นัฐริกา สุนทรชนผล. (2565). การจัดกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะสำหรับผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารปาริชาติ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 35(3), 188-202.
- ปณิชา พรประสิทธิ์, จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุ์วงศ์, และอรุณญา ต้อยคัมภีร์. (2564). ดนตรีและสภาวะทางใจของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับบัณฑิตศึกษา)*, 9(1), 91-103.
- พนัส ต่องการพานิช. (2563). ร้อง เล่น เต้น เคลื่อนไหว : กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารดนตรีบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 2(1), 91-106.
- พนิดา ภู่งามดี. (2566). แนวคิดการใช้ศิลปะพัฒนาชีวิตผู้สูงวัยในภาวะสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยสังคมศาสตร์*, 1(2), 11-20.
- เพียงแพน สรรพศรี, สภาวรุ่ง สายบุญมี, และยุทธนา ฉัพพรรณรัตน์. (2563). การพัฒนาสภาวะผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรม ดนตรีพื้นบ้านล้านนา กรณีศึกษาชมรมดนตรีพื้นเมือง ชุมชนสันโค้งหลวง จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิชาการเซนต์จอห์น*, 23(33), 224-239.
- มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. (2563). *เครื่องมือประเมินควมมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ*. มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ. <https://thainhf.org/wp-content/uploads/2020/11/factsheetactiveageing.pdf>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2555). *พจนานุกรมศัพท์ศึกษาศาสตร์ ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- ศศิธร อิวจันทิก. (2563). แนวทางการสอนขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารดนตรีบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 2(1), 107-118.
- สำลี รักสุทธี. (2544). *เทคนิควิธีการจัดการเรียนการสอนและการเขียนแผนการสอน โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- อาภรณ์ ใจเที่ยง. (2553). *หลักการสอน (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์.

บทที่ 5

กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมทางดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะทางดนตรีของผู้สูงอายุเป็นหลัก กิจกรรมทางดนตรีเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย เป็นการลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension) ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ (Pain Management) ทางด้านการสร้างสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ เป็นการปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety/Stress Management) เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span) ในด้านสังคม กิจกรรมดนตรีในลักษณะการมีส่วนร่วม ช่วยเสริมสร้างทักษะทางสังคมระหว่างผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นจากการร่วมกิจกรรมทางดนตรี ทั้งยังเป็นการพัฒนาทักษะการสื่อสารร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ ในด้านสติปัญญา กิจกรรมดนตรีช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception) ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเรียนรู้ และความจำ (Cognitive Skill) ป้องกันภาวะสมองเสื่อม ทั้งนี้ ในการออกแบบกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงความพร้อมของผู้สูงอายุเป็นหลัก โดยทำการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นและโรคประจำตัว การใช้รูปแบบของกระบวนการกิจกรรมดนตรีดำเนินการอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีความยืดหยุ่น รวมถึงการนำบทเพลงที่คุ้นหู มีความไพเราะเหมาะสมกับการนำมาใช้ประกอบกิจกรรมดนตรี เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม เน้นการมีส่วนร่วม และส่งเสริมสุขภาวะของผู้สูงอายุ

ในบทนี้ ผู้เขียนนำเสนอแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำวิจัยเรื่อง “ผลการจัดกิจกรรมทางดนตรีที่มีต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุแผนกผู้ป่วยนอก กรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ทนอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2561 และ “การสร้างกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะเพื่อเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ” ทนอุดหนุนการวิจัยจากเงินรายได้ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประจำปีงบประมาณ 2562 และสังเคราะห์เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้เหมาะสมกับคุณลักษณะของผู้สูงอายุ ความพร้อมทางร่างกาย และสถานที่จัดกิจกรรม โดยในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย วัตถุประสงค์ อุปกรณ์ การดำเนินกิจกรรม เนื้อหาหรือเพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ภาพประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในแต่ละแผน เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพรวมและบรรยากาศของการจัดกิจกรรมดนตรีชัดเจนมากขึ้น ซึ่งการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุถือได้ว่าเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ รวมไปถึงปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ดังนั้นการวางแผนการจัดกิจกรรมดนตรีตั้งแต่การกำหนดระยะเวลา การคัดเลือกเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม การกำหนดขั้นตอนในแต่ละกิจกรรม การเลือกใช้สื่อและอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ เป็นสิ่งสำคัญใน

การเตรียมความพร้อมก่อนการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการพัฒนาผู้สูงอายุให้ครอบคลุมทุกด้าน และเป็นการเสริมสร้างความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงร่วมกันแบบกลุ่ม
2. ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะได้
3. ผู้สูงอายุได้รับความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม และลดความเครียด

อุปกรณ์

1. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
2. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
3. คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง สำหรับเปิดเพลง
4. เพลงที่มีจังหวะตกที่ชัดเจน (เช่น เพลงพรหมลิขิต เพลงสุขกันเถอะเรา เพลงนางฟ้าจำแลง เพลงรักฉันนั้นเพื่อเธอ)
5. เพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลาง ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที สำหรับเคลื่อนไหว (เช่น เพลงลาวคำหอม เพลงลาวดวงเดือน เพลงน้ำตาแสงใต้ เพลงคำหวาน)

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 10 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทำความรู้จักกับผู้สูงอายุ แนะนำตัว โดยแนะนำชื่อของตนเอง พร้อมทำท่าทางประกอบชื่อของตนเอง จากนั้นผู้สูงอายุคนอื่นทำตามและพูดชื่อตาม
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุยเกี่ยวกับลักษณะเพลง ประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับดนตรีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 40 นาที)
 - 2.1 ผู้สูงอายุหลับตา ฟังเพลงบรรเลงพร้อมทำท่าทางประกอบเพลงอย่างอิสระตามจินตนาการ เริ่มจากการนั่ง การยืน การเดิน จากนั้นล้มต่าจับคู่ จับกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน และจับกลุ่มรวมกันทุกคน

โดยเพลงที่เปิดเป็นเพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะเข้าถึงปานกลาง ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที เช่น เพลงลาวคำหอม เพลงลาวดวงเดือน เพลงน้ำตาแสงใต้ เพลงคำหวาน

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมตบมือเป็นจังหวะต่าง ๆ ความยาวประมาณ 2 ห้อง (ลักษณะจังหวะแบบ 4/4) ผู้สูงอายุตบมือตาม จากนั้นให้ผู้สูงอายุคิดจังหวะของตนเอง และให้ผู้สูงอายุคนอื่นตบมือตาม เพื่อเป็นการช่วยฝึกสมาธิและทบทวนความจำ

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตบมือประกอบจังหวะเพลงที่มีจังหวะตกที่ชัดเจน เช่น เพลงพรหมลิขิต เพลงสุขกันเถอะเรา เพลงนางฟ้าจำแลง เพลงรักฉันนั้นเพื่อเธอ โดยเริ่มจากเพลงที่มีจังหวะช้า แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นเพลงที่มีจังหวะเร็วขึ้น

2.4 ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงที่ชื่นชอบ โดยสามารถตบมือประกอบจังหวะ หรือเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 10 นาที)

3.1 ผู้สูงอายุนั่งหลับตา ฟังเพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุ พูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสรุปกิจกรรม และนำไปพัฒนาในกิจกรรมครั้งต่อ ๆ ไป

เนื้อหา/เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 เพลง ได้แก่

- | | | |
|-----------------------|--|-------------------------|
| 1. เพลงพรหมลิขิต | คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล | ทำนอง : เวส สุนทรจามร |
| 2. เพลงพลอร์เฟื่องฟ้า | คำร้อง : ศรีสวัสดิ์ พิจิตรวรการ | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |
| 3. เพลงชื่นชีวิต | คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |
| 4. เพลงเริงลีลาศ | คำร้อง : ศรีสวัสดิ์ พิจิตรวรการ | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |
| 5. เพลงบุพเพสันนิวาส | คำร้อง/ทำนอง : วิเชียร ตันติพิมลพันธ์ เพลงประกอบละคร บุพเพสันนิวาส | |

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรี



ภาพที่ 74 บรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 75 บรรยากาศการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 76 ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงที่ชื่นชอบ สลับกันเป็นผู้ร้อง
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 77 ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลง ตบมือประกอบจังหวะ และเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

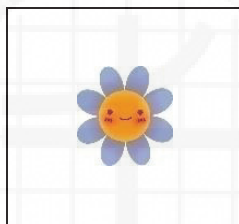
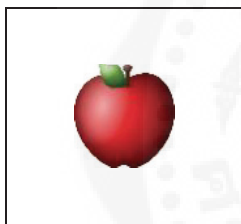
แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะอย่างง่าย

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลง และเคลื่อนไหวประกอบเพลงร่วมกับผู้อื่นได้
2. ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวตามสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทักษะประสานสัมพันธ์ระหว่างตาและมือ
3. ผู้สูงอายุได้รับความเพลิดเพลินในการทำกิจกรรม และลดความเครียด

อุปกรณ์

1. เพลงสวัสดี (ศรีนวล รัตนสุวรรณ)
2. รูปสัญลักษณ์แทนค่าจังหวะ ประกอบด้วย รูปแอปเปิ้ล 1 ผล แทนการตบมือ 1 ครั้ง รูปดอกไม้ แทนการตบตัก 1 ครั้ง และรูปใบไม้ แทนการแบมือทั้ง 2 ข้าง 1 ครั้ง






3. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
4. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
5. คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง สำหรับเปิดเพลง
6. เพลงที่มีจังหวะตกที่ชัดเจน
7. เพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลาง ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที สำหรับเคลื่อนไหว

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 5 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมร้องเพลงสวัสดี (เนื้อร้องและทำนองโดยศรีนวล รัตนสุวรรณ) โดยทำท่าทางประกอบเพลง พุดคุย ทักทายผู้สูงอายุ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างบรรยากาศก่อนเริ่มกิจกรรม
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 45 นาที)

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายสัญลักษณ์แทนค่าจังหวะ คือ

	ตบมือ
	ตบตัก
	แบมือทั้ง 2 ข้าง

ผู้สูงอายุทำท่าทางต่าง ๆ ประกอบสัญลักษณ์ที่เห็น ความยาวของจังหวะประมาณ 4 ห้อง (ลักษณะจังหวะแบบ 4/4)

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ผู้สูงอายุช่วยกันออกแบบจังหวะ และสาธิตหน้าห้อง ผู้สูงอายุคนอื่นทำตาม พร้อมพูดชื่อสัญลักษณ์ที่ประกอบท่าทางนั้น ๆ

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะอย่างง่าย จากนั้นผู้สูงอายุออกแบบท่าทางประกอบจังหวะเพลงและทำท่าทางทีละคน ผู้สูงอายุคนอื่นเคลื่อนไหวร่างกายตาม โดยเพลงที่ใช้ในการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะจะมีความมั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที เช่น เพลงหนูไม่รู้ เพลงสุขกันเถอะเรา เพลงเล่าสู่กันฟัง เพลงริมฝั่งน้ำ เพลงใจรัก

2.4 ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงที่ชื่นชอบ สลับกันออกมาเป็นผู้ร้อง โดยผู้สูงอายุคนอื่นสามารถร่วมร้อง ตบมือประกอบจังหวะ และเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 10 นาที)

3.1 ผู้สูงอายุนั่งหลับตา ฟังเพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ เพื่อเป็นการผ่อนคลาย

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุ พูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการสรุปกิจกรรม และนำไปพัฒนาในกิจกรรมครั้งต่อ ๆ ไป

เนื้อหา/เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 เพลง ได้แก่

- | | | |
|----------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1. เพลงสุขกันเถอะเรา | คำร้อง : สมศักดิ์ เทพานนท์ | ทำนอง : ธนิต ผลประเสริฐ |
| 2. เพลงเล่าสู่กันฟัง | คำร้อง : กมลศักดิ์ สุนทานนท์ | ทำนอง : จาตุรนต์ เอ็มชบุตร์ |
| 3. เพลงริมฝั่งน้ำ | คำร้อง : สมศักดิ์ เทพานนท์ | ทำนอง : ธนิต ผลประเสริฐ |
| 4. เพลงใจรัก | คำร้อง : เลิศ ประสมทรัพย์ | ทำนอง : เพลงเกาหลี |
| 5. เพลงหนูไม่รู้ | คำร้อง/ทำนอง : วิเชียร คำเจริญ | |

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะอย่างง่าย



ภาพที่ 78 ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



ภาพที่ 79 ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



ภาพที่ 80 บรรยายภาพการร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 81 บรรยายภาพการร่วมกิจกรรมดนตรีของผู้สูงอายุ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมไข่มะเข้และยัดสบายคลายเส้น

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะ และร้องเพลงร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่น และวิทยากร
2. ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องจังหวะตัวโน้ตดนตรี สามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อแขนโดยใช้อุปกรณ์ไข่มะเข้ตามจังหวะ
3. ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. ไข่มะเข้
2. ยางยัด
3. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
4. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
5. คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง สำหรับเปิดเพลง
6. เพลงที่มีจังหวะตกที่ชัดเจน
7. เพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลาง ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที สำหรับเคลื่อนไหว







การดำเนินกิจกรรม

1. ช้่นนำ (ระยะเวลา 10 นาที)
 - 1.1 ให้ผู้สูงอายุตบมือตามผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นจังหวะต่าง ๆ เช่น ตบมือ 2 ครั้ง ตบมือ 3 ครั้ง เป็นต้น
 - 1.2 เริ่มเปิดเพลง จากนั้นให้ผู้สูงอายุจับอวัยวะต่าง ๆ ตามเนื้อร้องเพลง โดยเร่งจังหวะให้เร็วขึ้น
 - 1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมจะสุ่มเรียกผู้สูงอายุที่ตบมือ หรือจับอวัยวะต่าง ๆ ไม่ทัน ออกมาด้านหน้าผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสัมภาษณ์เพื่อทำความรู้จัก โดยใช้คำถามง่าย ๆ เช่น ชื่ออะไร อายุเท่าไร ชอบฟังเพลงของใคร ฯลฯ

2. ชั้นสอน (ระยะเวลา 30 นาที)

กิจกรรมไข่เขย่า

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเรื่องชื่อตัวโน้ตของคนตรีสากลให้ผู้สูงอายุฟังทีละตัว โดยอธิบายถึงค่านับของตัวโน้ตตามตาราง ดังนี้

ชื่อตัวโน้ต	ลักษณะตัวโน้ต	ค่านับ
ตัวกลม (Whole Note)		4
ตัวขาว (Half Note)		2
ตัวดำ (Quarter Note)		1
ตัวเข็บ 1 ชั้น (Eighth Note)		$\frac{1}{2}$
ตัวเข็บ 2 ชั้น (Sixteenth Note)		$\frac{1}{4}$
ตัวเข็บ 3 ชั้น (Thirty Second Note)		$\frac{1}{8}$

ภาพที่ 82 ค่าตัวโน้ตดนตรีสากล

ที่มา: <https://hs2kvo.blogspot.com/2014/07/9.html>

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุจับมือตามค่าของตัวโน้ตที่ได้อธิบายไป

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มกิจกรรมไข่เขย่า

2.3.1) ผู้ดำเนินกิจกรรมและอาสาสมัครแจกไข่เขย่าให้ผู้สูงวัย ท่านละ 2 ลูก

2.3.2) ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายเรื่องค่าของโน้ตอีกครั้ง

2.3.3) ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการเขย่าไข่แทนการตบมือตามค่าของโน้ต

2.3.4) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเขย่าไข่ตามรูปแบบจังหวะจากง่ายไปหายาก

2.3.5) ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลงแล้วให้ผู้สูงอายุเขย่าไข่ตามจังหวะเพลง โดยใช้รูปแบบจังหวะที่ปฏิบัติไปก่อนหน้านี้ เพลงที่ใช้ ได้แก่ เพลงคู่กัด เพลงพริกชี้หู เพลงทรายกับทะเล

2.3.6) ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเขย่าไข่ตามจังหวะอย่างเสรี พร้อมเคลื่อนไหวร่างกาย

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

กิจกรรมยืดคลายคลายเส้น

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่าเป็นการยืดอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกยางยืดคลายเส้นให้แก่ผู้สูงอายุ

3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการใช้ยางยืดในท่าต่าง ๆ พร้อมเปิดเพลงจังหวะช้า ๆ ได้แก่ เพลงวิมานดิน และเพลงบ้านทรายทอง เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

ท่าที่ 1 ให้ผู้สูงอายุสอดมือทั้งสองข้างเข้าไปในวงยาง ประคบฝ่ามือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าอก จากนั้นจึงแยกฝ่ามือทั้งสองข้างออกให้สุดแขน พร้อมนับจังหวะเป็นโน้ตตัวกลม จากนั้นจึงประคบมือเหมือนเดิม ทำวนไป 8 ครั้ง



ภาพที่ 83 กิจกรรมยืดคลายคลายเส้น ท่าที่ 1

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

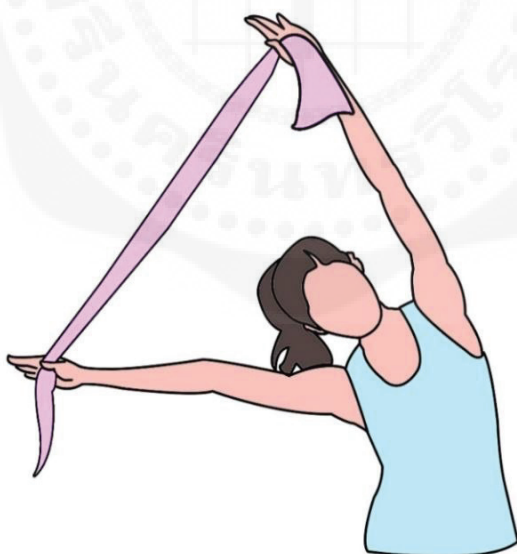
ท่าที่ 2 ให้ผู้สูงอายุใช้ขา 1 ข้างเหยียบยางยืด (เริ่มจากขาขวา) แล้วใช้แขนขวาดึงยางขึ้นเป็นจังหวะ โน้ตตัวกลม เมื่อครบจังหวะจึงเอามือลงและดึงขึ้นในลักษณะเดิม ทำวนไป 8 ครั้ง



ภาพที่ 84 กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น ท่าที่ 2

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

ท่าที่ 3 ให้ผู้สูงอายุนำมือทั้งสองข้างจับไว้ที่ปลายยางให้แน่น ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ จากนั้นจึงค่อย ๆ กางแขนออกให้สุด พร้อมทั้งโยกตัวไปด้านขวา และนับจังหวะโน้ตตัวกลม จากนั้นหุบแขนและทำเช่นเดิม และโยกตัวไปด้านซ้าย ทำวนไป 8 ครั้ง



ภาพที่ 85 กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น ท่าที่ 3

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

3.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปกิจกรรมที่ทำตั้งแต่ต้นว่าแต่ละกิจกรรมเกิดประโยชน์อย่างไร ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวช่วยให้ผู้สูงอายุคลายเหงา สามารถทบทวนความจำ และบริหารกล้ามเนื้อ รวมถึงผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในการร่วมกิจกรรม

ซึ่งภายหลังการจัดกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น พบว่า กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังข้อมือและแขน สามารถยืดขาประกอบเพลงได้ หากแต่ยังคงพบปัญหาบางอย่างที่มีขนาดใหญ่ ทำให้ต้องออกแรงมาก รวมถึงยังมีกลิ่นเหม็น สามารถแก้ไขโดยเปลี่ยนนียงางโดยใช้นียงางเส้นเล็ก ทำให้ผู้สูงอายุออกแรงได้ง่ายขึ้น เป็นนียงางที่ทำขึ้นเอง โดยปรับให้เหมาะสมตามอายุและลักษณะของผู้สูงอายุ

3.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรม

เนื้อหา/เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 เพลง ได้แก่

- | | | |
|--------------------|---|---------------------------|
| 1. เพลงคู่กัด | คำร้อง : อรรถพร จันสุตะ | ทำนอง : ชาตรี คงสุวรรณ |
| 2. เพลงพริกชี้หนู | คำร้อง : ประมวล พร้อมพงษ์ | ทำนอง : ชาตรี คงสุวรรณ |
| 3. เพลงทรายกับทะเล | คำร้อง : วิวัฒน์ ฉัตรธีรภาพ | ทำนอง : รณภพ อรรถคราช |
| 4. เพลงวิมานดิน | คำร้อง : สุรศักดิ์ สุขเสวี | ทำนอง : อภิไชย เย็นพูนสุข |
| 5. เพลงบ้านทรายทอง | คำร้อง/ทำนอง : กัณหา เคียงศิริ เพลงประกอบละคร บ้านทรายทอง | |

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมไขว่เย่าประกอบจังหวะ



ภาพที่ 86 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไขว่เย่าประกอบจังหวะ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 87 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไขว่เย่าประกอบจังหวะ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 88 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไข่เขย่าประกอบจังหวะ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 89 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมไข่เขย่าประกอบจังหวะ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น



ภาพที่ 90 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 91 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 92 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 93 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรี Body Percussion ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องของจังหวะ Body Percussion และ Ostinato
2. ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะในลักษณะ Body Percussion ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นและวิทยากร
3. ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. ยางยืด
2. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
3. เพลงดนตรีบรรเลงที่มีเสียงธรรมชาติ
4. คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง สำหรับเปิดเพลง
5. เพลงที่มีจังหวะตกที่ชัดเจน
6. เพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลาง ประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที สำหรับเคลื่อนไหว

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 10 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงวัยตบมือตามผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นจังหวะต่าง ๆ เช่น ตบมือ 2 ครั้ง ตบมือ 3 ครั้ง เป็นต้น
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มเปิดเพลง จากนั้นให้ผู้สูงวัยจับอวัยวะต่าง ๆ ตามเนื้อร้องเพลง โดยเร่งจังหวะให้เร็วขึ้น
 - 1.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมจะสุ่มเรียกผู้สูงอายุมารับความรู้จัก โดยใช้คำถามง่าย ๆ เช่น ชื่ออะไร อายุเท่าไร ชอบฟังเพลงของใคร มีความรู้สึกอย่างไรกับการทำกิจกรรมดนตรี

2. ชั้นสอน (ระยะเวลา 30 นาที)

กิจกรรม Body Percussion

ภาพที่ 94 โน้ต Body Percussion

ที่มา: <https://mubilize.wixsite.com/coachme/>

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายกิจกรรม Body Percussion คือ กิจกรรมที่เปลี่ยนการตบมือ เป็นการใช้อวัยวะในร่างกายทำให้เกิดเสียงตามตัวโน้ตแทน

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการใช้อวัยวะในร่างกายทำให้เกิดเสียงให้ผู้สูงอายุดูทีละท่า
แบบที่ 1 ตบไหล่ ตีตื้นนิ้ว ตบตัก ตบมือ เป็นโน้ตตัวดำ วนไปเรื่อย ๆ ประกอบเพลง จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุทำตาม

แบบที่ 2 การย่อเท้าเป็นโน้ตตัวดำ 8 ตัว วนไปเรื่อย ๆ ประกอบเพลง จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุทำตาม

แบบที่ 3 ตบมือเหนือศีรษะ ตบไหล่ซ้าย-ขวา ตบตักขวา-ซ้าย ผงกหัว 2 ครั้ง วนไปเรื่อย ๆ ประกอบเพลง จากนั้นจึงให้ผู้สูงอายุทำตาม

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายความหมายและยกตัวอย่างของ Ostinato เพิ่มเติม ซึ่ง Ostinato เป็นการเล่นที่ซ้ำรูปแบบ เช่น การซ้ำจังหวะ หรือการซ้ำทำนอง

Ost. 1

gu - li gu - li gu - li gu - li ram sam sam.

Ram sam sam Ram sam sam

ภาพที่ 95 ตัวอย่าง Ostinato

ที่มา: <https://courses.lumenlearning.com/suny-music-and-the-child/chapter/chapter-9-music-and-the-older-child-3/>

2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุทำ Body Percussion ตามจังหวะเพลงอย่างอิสระ

3. ขั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายว่าเป็นการยืดอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะเพลง เพื่อให้ผู้สูงอายุผ่อนคลาย

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกยางยืดคลายเส้นให้แก่ผู้สูงอายุ

3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการใช้ยางยืดในท่าต่าง ๆ พร้อมเปิดเพลงจังหวะช้า ๆ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

3.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปกิจกรรมที่ทำตั้งแต่ต้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายเหงาและสามารถทบทวนความจำ รวมถึงเกิดการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

3.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรม

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 8 เพลง ได้แก่

- | | | |
|-------------------------------------|--|-------------------------|
| 1. เพลงกระซิบสวาท | คำร้อง : ธาตรี | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |
| 2. เพลงมันใจไม่รัก | คำร้อง : ธาตรี | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |
| 3. เพลงพรหมลิขิต | คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล | ทำนอง : เวส สุนทรจามร |
| 4. เพลงเพลินเพลงแมมโบ | คำร้อง : สมศักดิ์ เทพานนท์ | ทำนอง : ธนิต ผลประเสริฐ |
| 5. เพลงสาวนาสั่งแฟน | คำร้อง/ทำนอง : วิเชียร คำเจริญ | |
| 6. เพลงหยาดเพชร | คำร้อง/ทำนอง : ชาลี อินทรวิจิตร | |
| 7. เพลงสามเฒ่าสามช่า | คำร้อง/ทำนอง : ลพ บุรีรัตน์ | |
| 8. เพลงประกอบกิจกรรมยืดสบายคลายเส้น | เป็นดนตรีจังหวะช้า ๆ เพื่อเกิดความผ่อนคลาย | |



แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรี Body Percussion ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถสร้างสรรค์ท่าทาง Body Percussion ในจังหวะต่าง ๆ
2. ผู้สูงอายุสามารถเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะ Body Percussion ประกอบเพลงร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นและวิทยากร
3. ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. ยางยืด
2. คอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมคาราโอเกะ และเครื่องขยายเสียง
3. เครื่องฉายโพรเจกเตอร์
4. คีย์บอร์ดไฟฟ้า หรือกีตาร์ (สำหรับบรรเลงบทเพลง ในบางกรณี)
5. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
6. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
7. เพลงบรรเลง เป็นเพลงในบันไดเสียงทางเมเจอร์ (Major) หรือให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สงบ และสดใส เช่น บทเพลงบรรเลงเปียโนสำหรับการผ่อนคลาย (Relaxing Piano Music) หรือบทเพลงที่มีเนื้อร้อง เป็นเพลงที่มีความหมายไปในทางที่ดี ส่งเสริม หรือให้กำลังใจ เป็นต้น ด้านความช้า-เร็วของเพลงนั้น ควรอยู่ในระดับที่ช้าจนถึงปานกลาง เพื่อสร้างความรู้สึกที่ผ่อนคลายหรือสงบ

การดำเนินกิจกรรม

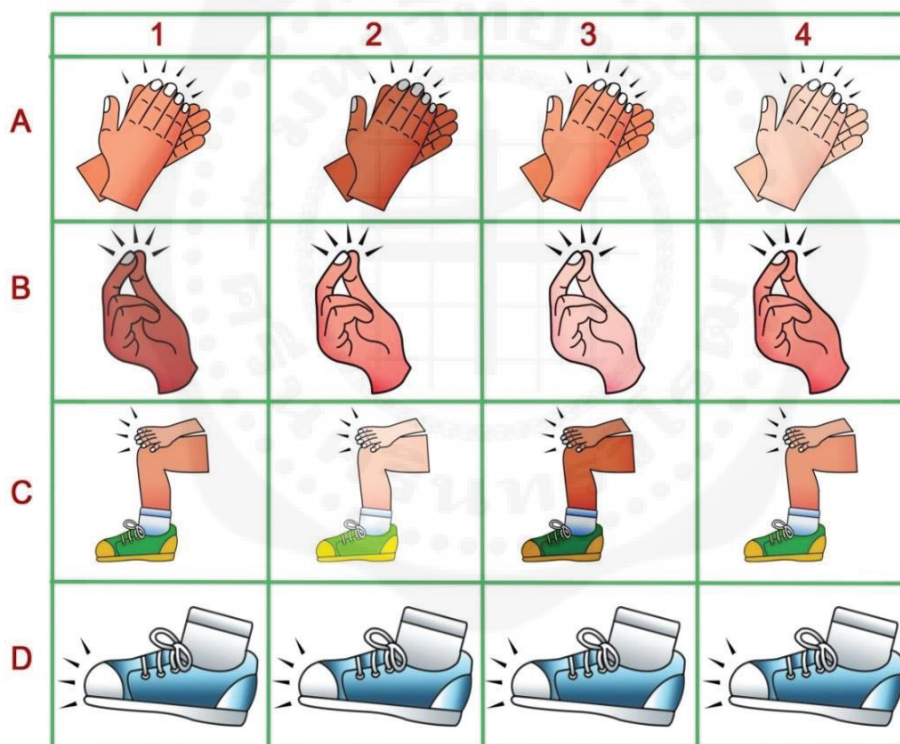
1. ชี้นำ (ระยะเวลา 10 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตบมือตามผู้ดำเนินกิจกรรมเป็นจังหวะต่าง ๆ เช่น ตบมือ 2 ครั้ง ตบมือ 3 ครั้ง เป็นต้น
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มเปิดเพลง จากนั้นให้ผู้สูงอายุคิดท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางต่าง ๆ และผลัดกันเป็นผู้นำในการเคลื่อนไหว

2. ชั้นสอน (ระยะเวลา 30 นาที)

กิจกรรม Body Percussion

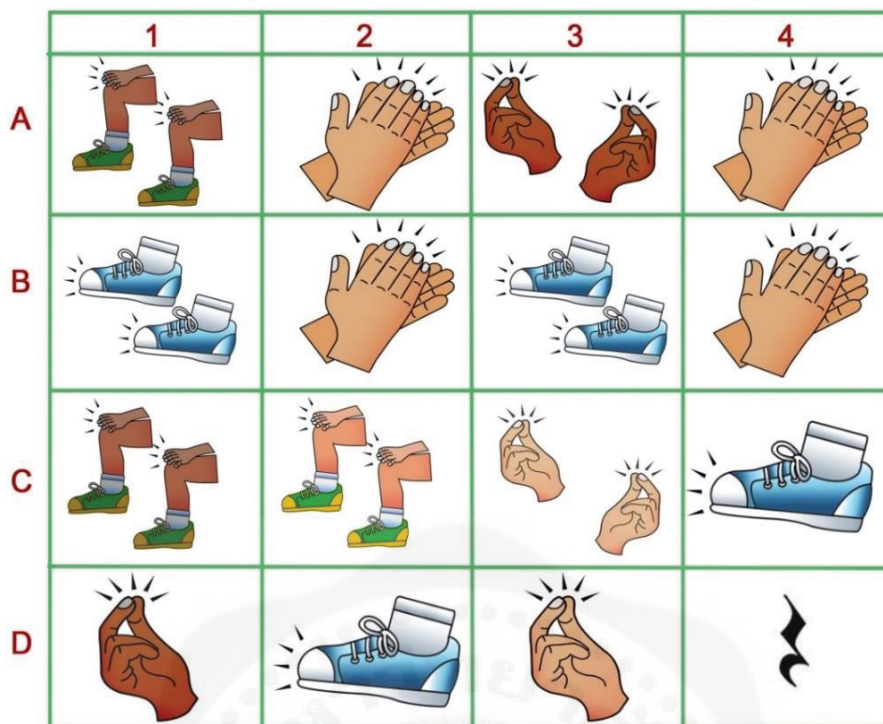
- 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมเลือกบทเพลงตัวอย่าง และนำผู้สูงอายุร้องเพลงร่วมกัน เพื่อฝึกการออกเสียง
- 2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงตามที่ตนเองฝึกร้อง
- 2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุตบมือหรือเล่นเครื่องดนตรีประกอบจังหวะ ร่วมกับเพลงที่ขับร้อง
- 2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนการทำ Body Percussion ที่ละจังหวะ ในแต่ละส่วนของร่างกาย
- 2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมใช้ Body Percussion ที่อธิบายไปแล้ว มาทำร่วมกับเพลงที่ฝึกร้อง หรือเพลงที่ผู้สูงอายุสนใจ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการทำเป็นตัวอย่าง แล้วให้ผู้สูงอายุทำตาม
- 2.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำ Body Percussion ด้วยท่าทางอื่น ๆ ตามจังหวะ

ตัวอย่างการทำ Body Percussion มีดังนี้



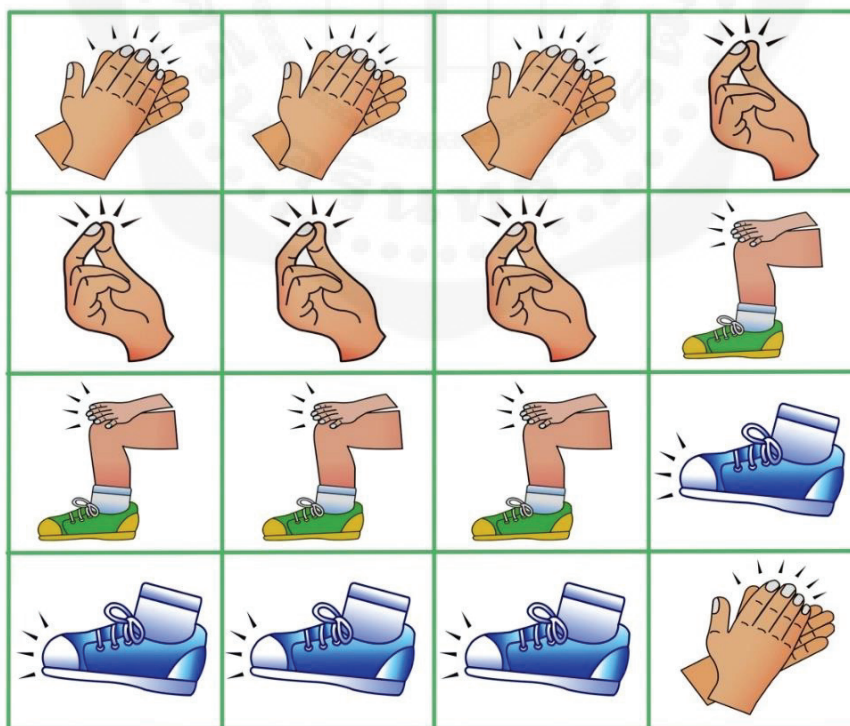
ภาพที่ 96 รูปแบบ Body Percussion

ที่มา: <https://www.pinterest.com/pin/701083866986196991/>



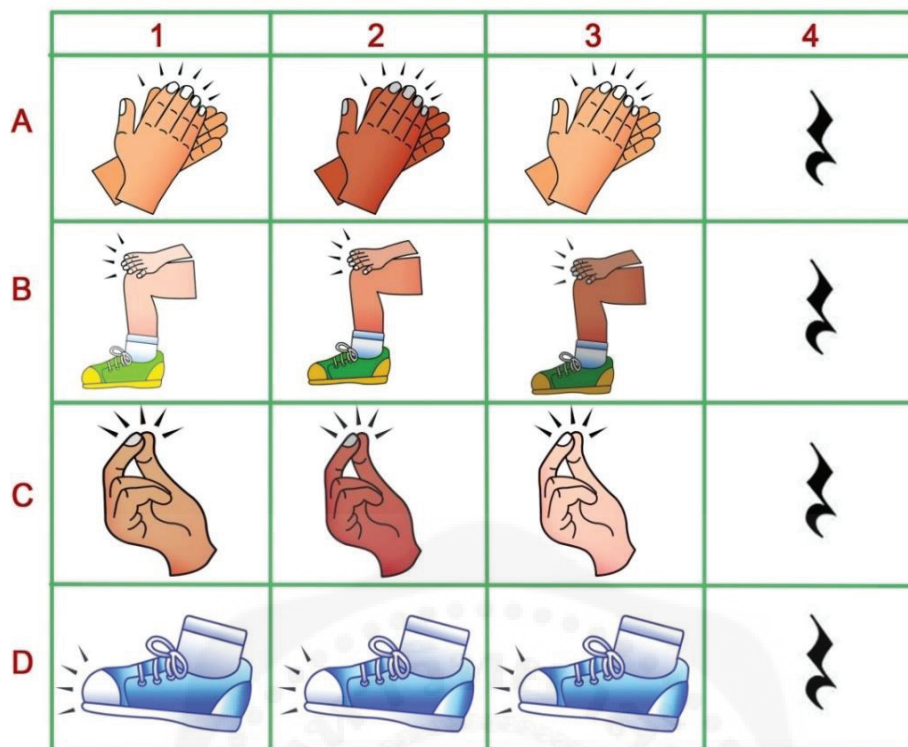
ภาพที่ 97 รูปแบบ Body Percussion

ที่มา: <https://www.pinterest.com/pin/701083866986196991/>



ภาพที่ 98 รูปแบบ Body Percussion

ที่มา: <https://www.pinterest.com/pin/701083866986196991/>



ภาพที่ 99 รูปแบบ Body Percussion

ที่มา: <https://www.pinterest.com/pin/701083866986196991/>

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 10 นาที)

กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกยางยืดคลายเส้นให้แก่ผู้สูงอายุ

3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการใช้อย่างยืดในท่าต่าง ๆ พร้อมเปิดเพลงจังหวะช้า ๆ เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม

3.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวสรุปกิจกรรม Body Percussion และสอบถามความรู้สึกของผู้สูงอายุหลังทำกิจกรรม ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ผู้สูงอายุคลายเหงาและสามารถทบทวนความจำ รวมถึงเกิดการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน

3.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมกล่าวขอบคุณผู้สูงอายุทุกท่านที่ให้ความร่วมมือกับกิจกรรม

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 เพลง ได้แก่

- | | | |
|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. เพลงดาวเรืองดาวโรย | คำร้อง/ทำนอง : วิเชียร คำเจริญ | เรียบเรียง : สมเจตน์ จุระณะโกเศศ |
| 2. เพลงขอใจเธอแลกเบอร์โทร | คำร้อง/ทำนอง : บอย เขมราษฎร์ | เรียบเรียง : สวัสดิ์ สารคาม |
| 3. เพลงจำเลยรัก | คำร้อง/ทำนอง : ชาลี อินทรวิจิตร | เรียบเรียง : สมาน กาญจนะผลิน |
| 4. เพลงเงินน่ะมีไหม | คำร้อง/ทำนอง : วิเชียร คำเจริญ | |
| 5. เพลงคนดังลืมหลังควาย | คำร้อง/ทำนอง : ฉลอง ภูสว่าง | |



ภาพประกอบการจัดกิจกรรมดนตรี Body Percussion



ภาพที่ 100 ผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม Body Percussion
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



ภาพที่ 101 ผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม Body Percussion
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีแฮนด์เบล (Hand Bell)

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องค่าตัวโน้ตและจังหวะในเบื้องต้น
2. ผู้สูงอายุสามารถเคาะแฮนด์เบล (Hand Bell) เป็นเพลงร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นและวิทยากร
3. ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมคาราโอเกะและเครื่องขยายเสียง
2. เครื่องฉายโพรเจกเตอร์
3. เครื่องดนตรี Hand Bell 8 Notes
4. คีย์บอร์ดไฟฟ้า หรือกีตาร์ (สำหรับบรรเลงบทเพลง ในบางกรณี)
5. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
6. แผ่นชาร์ตโน้ตเพลง
7. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
8. เพลงบรรเลง เป็นเพลงในบันไดเสียงทางเมเจอร์ (Major) หรือให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สงบ และสดใส

เช่น บทเพลงบรรเลงเปียโนสำหรับการผ่อนคลาย (Relaxing Piano Music) หรือบทเพลงที่มีเนื้อร้อง เป็นเพลงที่มีความหมายไปในทางที่ดี ส่งเสริม หรือให้กำลังใจเป็นต้น ด้านความช้า-เร็วของเพลงนั้น ควรอยู่ในระดับที่ช้าจนถึงปานกลาง เพื่อสร้างความรู้สึที่ผ่อนคลาย หรือสงบ

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 10 นาที)

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายพูดคุยกับผู้สูงอายุในเบื้องต้นและให้ผู้สูงอายุร้องเพลง “สวัสดีวันนี้ พบกัน” เพื่อทักทายกัน

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวประกอบเพลง เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่กิจกรรมดนตรี Hand Bell

2. ชั้นสอน (ระยะเวลา 40 นาที)

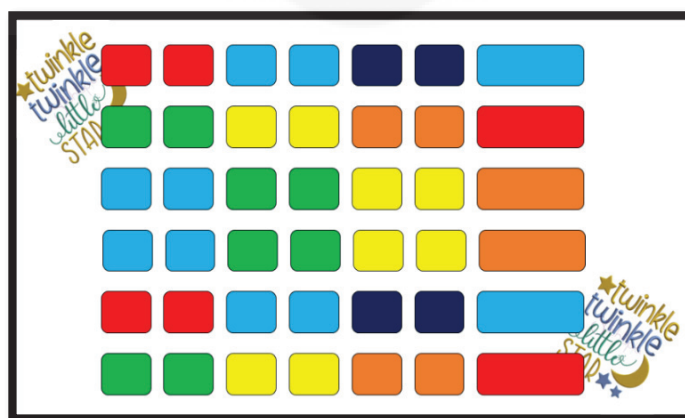
กิจกรรมดนตรี Hand Bell

- 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุร้องเพลงที่ทุกคนสามารถร้องได้ และเล่นดนตรีประกอบ

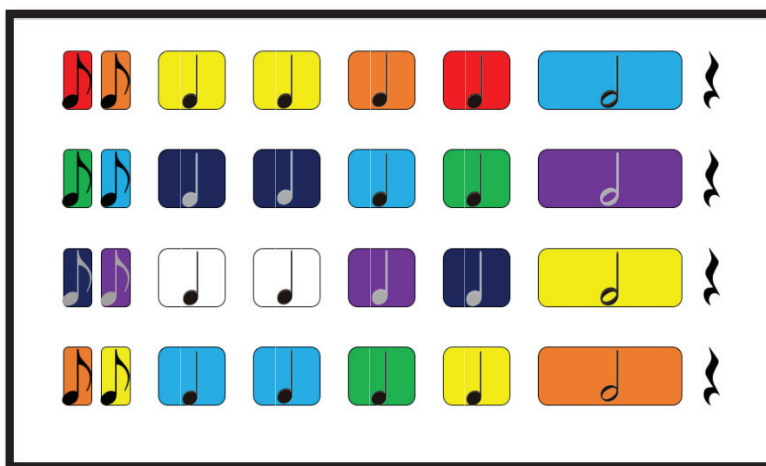
- 2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจ้งข้อปฏิบัติในการใช้ Hand Bell
- 2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการอ่านโน้ตเพลง พร้อมอธิบายค่าของตัวโน้ตและจังหวะ จากนั้นให้ผู้สูงอายุฝึกร้องโน้ตเพลงและตบมือตามจังหวะ เพื่อให้จดจำทำนองเพลงได้
- 2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตหรือบรรเลงเพลงตัวอย่างให้ผู้สูงอายุฟัง
- 2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทดลองเล่น Hand Bell
- 2.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมฝึกให้ผู้สูงอายุเล่น Hand Bell ตามทำนองเพลง โดยจะมีทีมงานคอยให้ความช่วยเหลือดูแล
- 2.7 ผู้ดำเนินกิจกรรมจัดแผนผังวงดนตรีตามความเหมาะสม
- 2.8 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลงตัวอย่างอีกครั้ง ทบทวนการอ่านโน้ต และฝึกซ้อมเพลง โดยบทเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรม Hand Bell ได้แก่ เพลง Twinkle Twinkle Little Star และเพลงพรปีใหม่



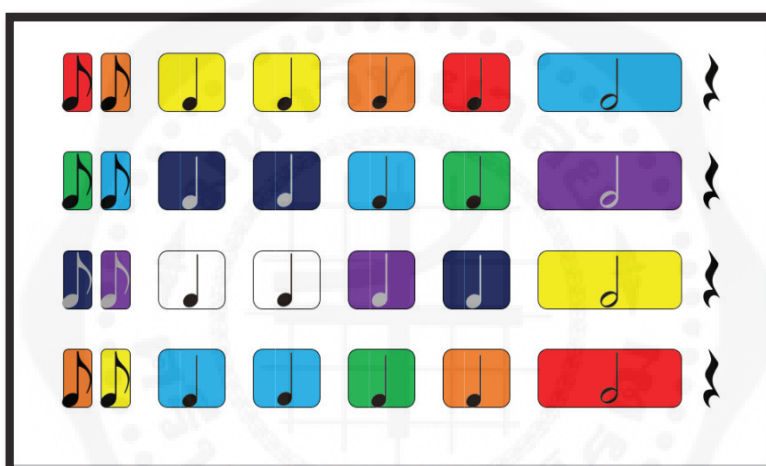
ภาพที่ 102 สื่อการสอน Hand Bell เพลง Twinkle Twinkle Little Star
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



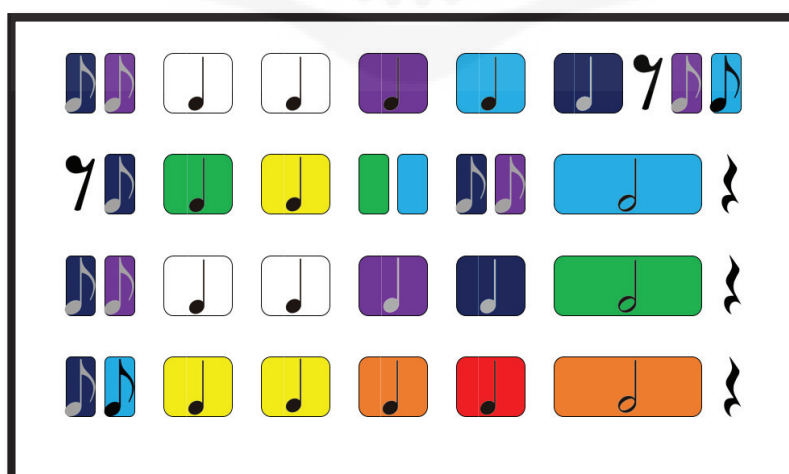
ภาพที่ 103 สื่อการสอน Hand Bell เพลง Twinkle Twinkle Little Star
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2561)



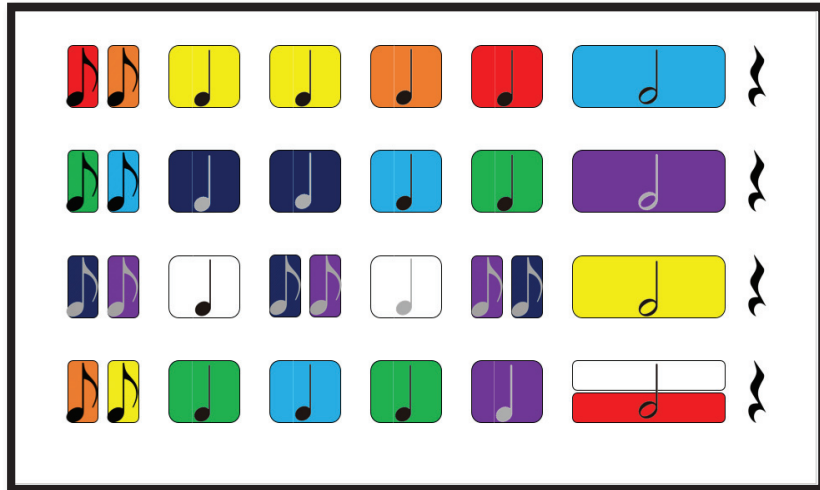
ภาพที่ 104 สื่อการสอน Hand Bell เพลงพรปีใหม่
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 105 สื่อการสอน Hand Bell เพลงพรปีใหม่
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 106 สื่อการสอน Hand Bell เพลงพรปีใหม่
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 107 สื่อการสอน Hand Bell เพลงพรปีใหม่

ที่มา : นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 10 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุหลับตาฟังเพลงบรรเลง ค่อย ๆ เคลื่อนไหวช้า ๆ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมดนตรี Hand Bell และสอบถามความรู้สึกของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 เพลง ได้แก่

- | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
| 1. เพลงกระซิบสวาท | คำร้อง: ธาตรี ทำนอง: เอื้อ สุนทรสนาน | เรียบเรียง: เรืองยศ พิมพ์ทอง |
| 2. เพลงหนุ่มนาข้าวสาวนาเกลือ | คำร้อง/ทำนอง: สรเพชร ภิญโญ | เรียบเรียง: ศิลาแลง อาจสาตี |
| 3. เพลงสนต้อลม | คำร้อง: เอิบ ประไพเพลงผสม | ทำนอง: เอื้อ สุนทรสนาน |
| 4. เพลงเซพ๊ะ | คำร้อง/ทำนอง: ชาญชัย บัวบังศรี | |
| 5. เพลงหนึ่งนัยร้อย | คำร้อง: แก้ว อัจฉริยะกุล | ทำนอง: สง่า อาร์มภีร์ |

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีแฮนด์เบล (Hand Bell)



ภาพที่ 108 เครื่องดนตรี Hand Bell

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 109 กิจกรรมดนตรี Hand Bell

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 110 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรี Hand Bell
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 111 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรี Hand Bell
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)



ภาพที่ 112 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรี Hand Bell
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2561)

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีระนาดออร์ฟ

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถแนะนำตัวตามรูปแบบจังหวะที่กำหนด
2. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงระนาดออร์ฟเป็นเพลงร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นและวิทยากร
3. ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมคาราโอเกะและเครื่องขยายเสียง
2. เครื่องฉายโพรเจกเตอร์
3. เครื่องดนตรีระนาดออร์ฟ
4. คีย์บอร์ดไฟฟ้า หรือกีตาร์ (สำหรับบรรเลงบทเพลง ในบางกรณี)
5. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
6. แผ่นชาร์ตโน้ตเพลง
7. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ
8. เพลงบรรเลง เป็นเพลงในบันไดเสียงทางเมเจอร์ Major หรือให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สงบ และสดใส

เช่น บทเพลงบรรเลงเปียโนสำหรับการผ่อนคลาย (Relaxing Piano Music) หรือบทเพลงที่มีเนื้อร้อง เป็นเพลงที่มีความหมายไปในทางที่ดี ส่งเสริม หรือให้กำลังใจเป็นต้น ด้านความช้า-เร็วของเพลงนั้น ควรอยู่ในระดับที่ช้าจนถึงปานกลาง เพื่อสร้างความรู้สึกที่ผ่อนคลาย หรือสงบ

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 10 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายพูดคุยกับผู้สูงอายุในเบื้องต้น
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมเข้าสู่กิจกรรมแนะนำตัว โดยการถามตอบชื่อของผู้สูงอายุตามรูปแบบจังหวะที่

กำหนด

2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 40 นาที)

กิจกรรมดนตรีระนาดออร์ฟ

- 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุร้องเพลงที่ทุกคนสามารถร้องได้ และเล่นดนตรีประกอบ

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการเล่นระนาดออร์ฟเป็นทำนองง่าย ๆ และอธิบายวิธีการเล่นระนาดออร์ฟ

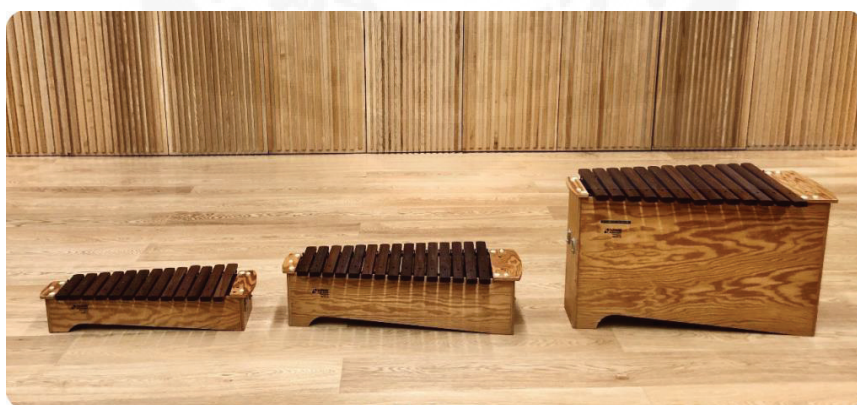
2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเล่นระนาดออร์ฟตามรูปแบบทำนองที่ใช้โน้ตเสียงซอล และมี

2.4 เมื่อผู้สูงอายุเล่นรูปแบบทำนองที่ใช้โน้ตเสียงซอล และมี ได้แล้ว ให้เพิ่มโน้ตเสียงโด และฝึกเล่นระนาดออร์ฟตามรูปแบบทำนองที่ใช้โน้ตเสียงซอล มี และโด

2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ทำนองสั้น ๆ โดยใช้โน้ตเสียงซอล มี และโด

2.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนำทำนองที่สร้างสรรค์มาเรียงต่อกันเป็นเพลง และเล่นพร้อมกัน

เครื่องดนตรีระนาดออร์ฟที่นำมาใช้ในกิจกรรมนี้ ประกอบด้วยหลากหลายขนาด และมีวัสดุที่แตกต่างกัน ระนาดไม้เรียกว่า ซิโลโฟน (Xylophone) และระนาดที่เป็นโลหะ เรียกว่า เมทัลโลโฟน (Metallophone) นอกจากนี้ ยังมีระนาดอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีขนาดเล็กจิ๋ว ลูกระนาดทำด้วยโลหะ มีเสียงที่สูงมาก เรียกว่า กล็อกเคนสปีล (Glockenspiel) โดยพัฒนาขึ้นมาจากกล็อกเคนสปีลที่มีอยู่เดิมแล้ว เครื่องดนตรีเหล่านี้ มีหลายขนาดเพื่อให้เกิดช่วงเสียงที่แตกต่างกัน ซิโลโฟน แบ่งออกเป็น 3 ขนาด คือ โซปราโนซิโลโฟน (Soprano Xylophone) อัลโตซิโลโฟน (Alto Xylophone) และเบสซิโลโฟน (Bass Xylophone) เมทัลโลโฟน ก็แบ่งออกเป็น 3 ขนาดเช่นกัน คือ โซปราโนเมทัลโลโฟน (Soprano Metallophone) อัลโตเมทัลโลโฟน (Alto Metallophone) และ เบสเมทัลโลโฟน (Bass Metallophone) ส่วนกล็อกเคนสปีล แบ่งออกเป็น 2 ขนาด คือ โซปราโนกล็อกเคนสปีล (Soprano Glockenspiel) และอัลโตกล็อกเคนสปีล (Alto Glockenspiel) ซึ่งการที่มีเครื่องดนตรีหลายลักษณะ และหลายช่วงเสียง จะช่วยทำให้เสียงที่บรรเลงออกมามีสีสันต่าง ๆ และมีความไพเราะ น่าฟัง (Goodkin, 2002 อ้างถึงใน ญรุต สุธจิตต์ และคณะ, 2563)

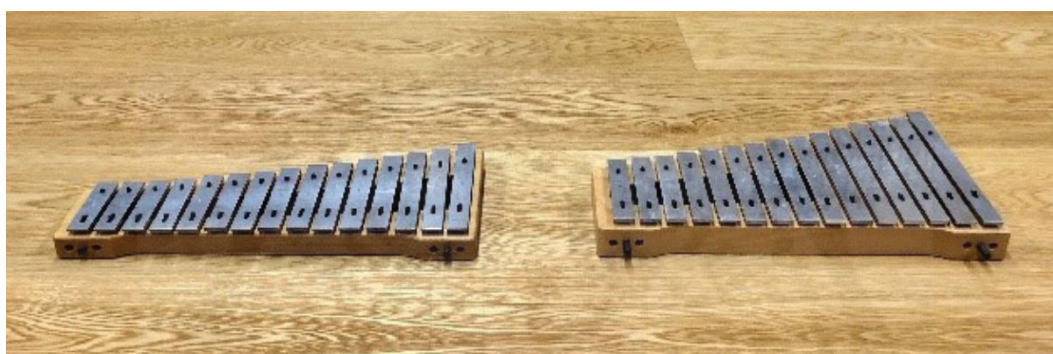


ภาพที่ 113 โซปราโนซิโลโฟน อัลโตซิโลโฟน และเบสซิโลโฟน (ตามลำดับจากซ้ายไปขวา)

ที่มา: วิทยา ไล้ทอง (2563)

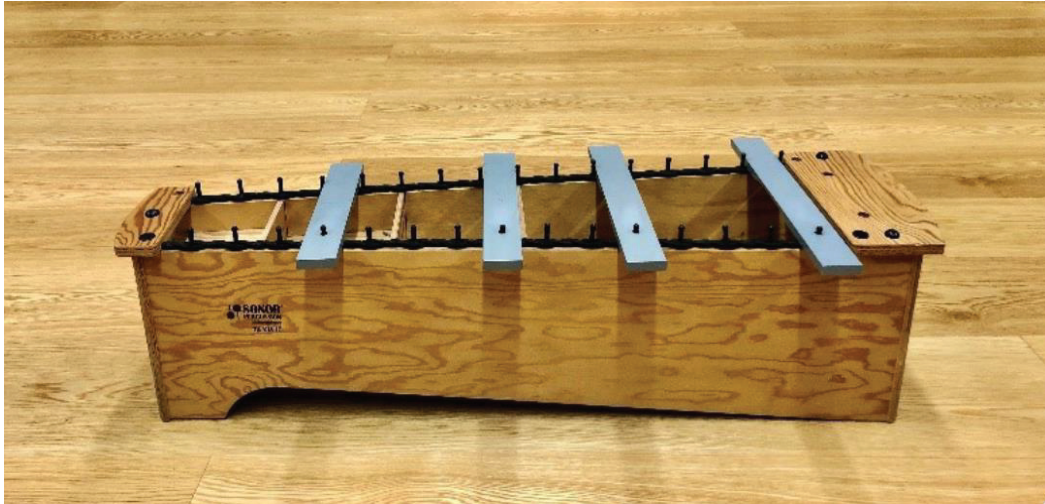


ภาพที่ 114 โซปราโนเมทัลโลโฟน อัลโตเมทัลโลโฟน และเบสเมทัลโลโฟน (ตามลำดับจากซ้ายไปขวา)
ที่มา: วิทยา ไล้ทอง (2563)



ภาพที่ 115 โซปราโนกล็อกเคนสปีล และอัลโตกล็อกเคนสปีล (ตามลำดับจากซ้ายไปขวา)
ที่มา: วิทยา ไล้ทอง (2563)

จุดเด่นที่สำคัญของเครื่องดนตรีออร์ฟ คือ สามารถถอดลูกระนาดออกได้เพื่อให้ง่ายต่อผู้เรียนในการบรรเลง เพราะในบางเพลงอาจต้องการเสียงของระนาดเพียง 2-3 ลูกเท่านั้น ถ้าถอดลูกระนาดที่ไม่ใช่ออกให้หมด เหลือไว้เพียงลูกระนาดที่ต้องการ ผู้เรียนจะสามารถเล่นได้สะดวกง่ายดาย การตีผิดพลาดจะมีโอกาสน้อยลงอย่างมาก (ธวัชชัย นาควงษ์, 2542)



ภาพที่ 116 เครื่องดนตรีอออร์ฟที่ถอดลูกกระดานบางลูกออก
ที่มา: วิทยา ไส้ทอง (2563)

3. ขั้นสรุป (ระยะเวลา 10 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุหลับตาฟังเพลงบรรเลง ค่อย ๆ เคลื่อนไหวช้า ๆ เพื่อสร้างความผ่อนคลาย

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุก่อร่างสรุปลงสิ่งที่ได้จากกิจกรรมดนตรีระนาดอออร์ฟ และสอบถามความรู้สึกของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 เพลง ได้แก่

1. เพลงสุขกันเถอะเรา คำร้อง : สมศักดิ์ เทพานนท์ ทำนอง : ธนิต ผลประเสริฐ
2. เพลงวิมานดิน คำร้อง : สุรภักษ์ สุขเสวี ทำนองและเรียบเรียง : อภิไชย เย็นพูลสุข
3. เพลงพ่อแก่แม่เฒ่า คำร้อง : เกษม ชื่นประดิษฐ์ ทำนองและเรียบเรียง : สมาน กาญจนะผลิน
4. เพลงใจรัก คำร้อง/ทำนอง : ปัญญา ประดิษฐ์ธรรม

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีอังกฤษ ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุมีความเข้าใจประวัติความเป็นมา ส่วนประกอบของอังกฤษ และวิธีการเล่นอังกฤษ
2. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงอังกฤษเพลงข้างได้
3. ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์และเครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลง
2. อังกฤษ จำนวน 30 ตัว
3. กลองทอมบ้า
4. ป้ายตัวโน้ต และโน้ตเพลง
5. เพลงที่ใช้ในกิจกรรม ได้แก่ เพลงสวัสดีตัวโน้ต เพลงข้าง
6. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ เป็นเพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะเข้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที
7. เพลงที่มีจังหวะเร็ว กระชับ ประมาณ 100-120 ครั้ง/นาที หรือมีเนื้อร้องประกอบที่ให้ความหมายในทางสนุกสนาน อาจเป็นเพลงเต้นรำหรือเพลงที่มีจังหวะเร้าใจ ชวนให้ขยับไปกับจังหวะ จะช่วยให้รู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นได้

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 20 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทำความรู้จักกับผู้สูงอายุ แนะนำตัว โดยแนะนำชื่อของตนเอง พร้อมทำท่าทางประกอบชื่อของตนเอง จากนั้นผู้สูงอายุคนอื่น ๆ มีส่วนร่วมด้วยการทำท่าทางและพูดชื่อตาม
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุยเกี่ยวกับบทเพลง และประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับดนตรีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 80 นาที)
 - 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องเพลงที่ชื่นชอบ และตบมือประกอบจังหวะหรือเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลง

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำเครื่องดนตรีอังกฤษ ได้แก่ ส่วนประกอบของอังกฤษ ประวัติความเป็นมา และสาธิตวิธีการเล่นอังกฤษ

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันฟังและร้องเพลง สวัสดิ์ตัวโน้ต เพื่อเป็นการรู้จักกับชื่อของตัวโน้ตทั้ง 7 ตัว ได้แก่ โด เร มี ฟา ซอล ลา ที โด

2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกอังกฤษให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 ตัว สอนวิธีการจับอังกฤษและให้ผู้สูงอายุฝึกเล่นอังกฤษ โดยฝึกไล่เสียงโน้ต 5 ตัว ได้แก่ โด เร มี ซอล ลา

2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมร้องโน้ตเพลงข้าง และให้ผู้สูงอายุอ่านตัวโน้ตทีละตัว และร้องท่อนโน้ตเพลงข้าง

2.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุบรรเลงเพลงข้างที่ละบรรทัดจนเกิดความคล่อง

รายละเอียดเนื้อหาและบทเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมดนตรีอังกฤษ ประกอบด้วย

1) เนื้อร้องบทเพลงสวัสดิ์ตัวโน้ต

สวัสดิ์ตัวโน้ตทั้ง 7	เราจะมาร้องเพลงให้ฟัง
มีใครชื่ออะไรบ้าง	ฉันขอแนะนำให้เธอรู้จัก
โด เป็นโน้ตตัวแรก	เร ให้เสียงสดใส
มี เสียงหวานกว่าตัวไหน ๆ	ฟา ร้องเพลงทุกวัน
ซอล ตัวนี้เสียงดังเข้าท่า	ลา เสียงไพเราะดี
ที สุดท้ายทั้ง 7 นี้	ก็พร้อมร้องเพลงให้ฟัง
โด เร มี ซอล ซอล ลา ซอล มี	ฟา ซอล ฟา มี เร
โด เร มี ซอล ลา ที ซอล ลา มี	สุขจังเมื่อยินเสียงเพลง
สุขจังเมื่อยินเสียงเพลง	ซอล ลา ที โด

2) ความเป็นมาของเครื่องดนตรีอังกฤษ

อังกฤษ มีต้นกำเนิดจากชาว เรียกว่า อุงคลุง ซึ่งหลวงประดิษฐ์ไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง) เป็นผู้นำอุงคลุงเข้ามาในเมืองไทยครั้งแรก ราวปี พ.ศ. 2451 เมื่อครั้งที่ตามเสด็จเจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมหลวงพิษณุโลกประชานาถ ขณะเสด็จพระราชดำเนินประพาสเกาะชวา



ภาพที่ 117 อังคะลุง

ที่มา: https://www.sacit.or.th/uploads/items/attachments/e65d4c415d8f7f41751b1c0415f03eae/_05ff0b520c4c68cf205eea0f5ac0c24a.pdf



ภาพที่ 118 เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมหลวงพิษณุพงษ์ไพริยเดช
ที่มา: <http://www.talkingmachine.org/homrongnews.html>



ภาพที่ 119 หลวงประดิษฐไพเราะ (ศร ศิลปบรรเลง)

ที่มา: <https://archives-prasidh.silapabanleng.org/vwv4b>

เครื่องดนตรีไม้ไผ่ชนิดนี้จัดอยู่ในกลุ่ม Shaken Bamboo Idiophone มีแพร่กระจายอยู่ทั่วไปในบริเวณกลุ่มเกาะต่าง ๆ ของประเทศอินโดนีเซีย ทั้งเกาะชวา บาห์ลี มาดูรา สุมาตรา โดยเฉพาะเกาะชวานั้น มีเล่นกันอยู่หลายพื้นที่ และที่นิยมมากที่สุด คือ เขตซุนดา หรือชวาตะวันตก

อุงคลุงชวาถูกใช้เป็นเครื่องดนตรีประกอบพิธีกรรมเกี่ยวกับวงจรชีวิต ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ใช้บรรเลงเพลงประกอบงานบุญประเพณีฮัจญ์ (Hajat Feast) และที่สำคัญมากในถิ่นซุนดาอีกอย่างก็คืองานบุญฉลองแม่โพสพ (Nyi Pohaci Sanghyang Sri หรือเรียกย่อ ๆ ว่า Dewi Sri) ด้วยความเชื่อกันว่าอุงคลุงนั้นเป็นเสียงที่สื่อความหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ เป็นเสียงที่เติมเต็มความเข้มแข็งของชีวิตในวิถีเกษตร มีพลังในการเชื่อมโยงโลกของข้าวกับไม้ไผ่ ซึ่งถือเป็นพืชตระกูลเดียวกัน และเป็นเสียงดนตรีที่สร้างความสมานฉันท์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติได้ดีที่สุด



ภาพที่ 120 Java Angklung

ที่มา: <https://wmic.net/java-angklung/>

อังกะลุงชวาที่นำเข้ามาในไทยครั้งแรกเป็นอังกะลุงชนิดคูไม้ไผ่ 3 กระบอก มีขนาดใหญ่และน้ำหนักมาก ยกเขย่าไม่ได้ ต้องใช้วิธีการบรรเลงแบบชวา (อินโดนีเซีย) คือ มือหนึ่งถือไว้ อีกมือหนึ่งไกวให้เกิดเสียง อังกะลุงที่นำเข้ามาในยุคนั้นมี 5 เสียง ตามระบบเสียงดนตรีของชวา ตัวเครื่องดนตรีทำด้วยไม้ไผ่ทั้งหมด ทั้งตัวอังกะลุงและราง ต่อมาในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 6) ได้มีการพัฒนา โดยขยายจำนวนไม้ไผ่เป็น 3 กระบอก และลดขนาดให้เล็กและเบาลง เพิ่มเสียงจนครบ 7 เสียง โดยมีการพัฒนาการบรรเลงจากการไกวเป็นการเขย่าแทน นับว่าเป็นต้นแบบของการบรรเลงอังกะลุงในปัจจุบัน

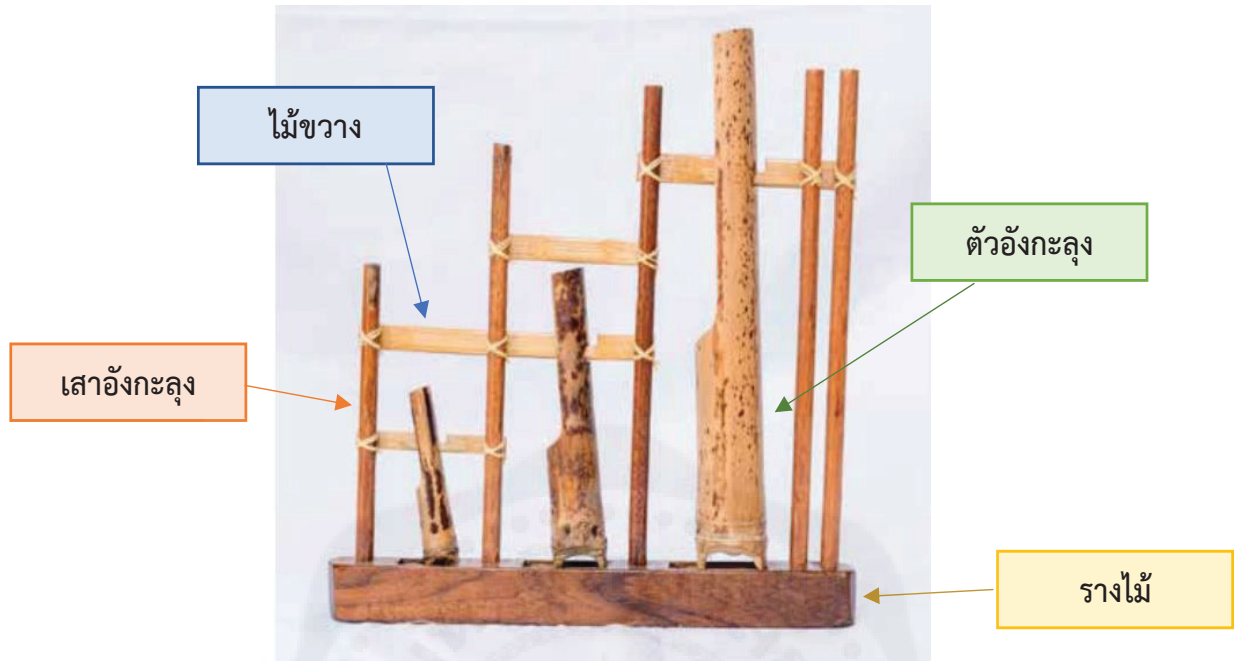
โดยทั่วไปอังกะลุงเครื่องหนึ่งจะมีเสียงเดียว การเล่นอังกะลุงให้เป็นเพลงจึงต้องใช้อังกะลุงหลายเครื่อง โดยมักจะให้นักดนตรีถืออังกะลุงคนละ 1-2 เครื่อง เมื่อต้องการโน้ตเสียงใด นักดนตรีประจำเสียงนั้นก็เขย่าอังกะลุง การเล่นอังกะลุงจึงต้องอาศัยความพร้อมเพรียงเป็นอย่างมาก นอกจากอังกะลุงเครื่องละหนึ่งเสียงแล้ว ยังมีการผลิตอังกะลุงที่มีเครื่องหนึ่งมากกว่า 1 เสียงด้วย เรียกว่า อังกะลุงราว (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2563)



ภาพที่ 121 อังกะลุงราว

ที่มา: <https://www.education-thai.com/product/196177-193087/อังกะลุงราว-ขนาดใหญ่>

3) ส่วนประกอบของอังกะลุง



ภาพที่ 122 ส่วนประกอบของอังกะลุง

ที่มา: https://www.sacit.or.th/uploads/items/attachments/e65d4c415d8f7f41751b1c0415f03eae/_05ff0b520c4c68cf205eea0f5ac0c24a.pdf

(1) **ตัวอังกะลุง หรือกระบอกเสียง** ทำจากไม้ไผ่ลาย เนื่องจากเป็นไม้ที่มีเนื้อแข็ง เมื่อแก้มเต็มที่ทำให้มีเสียงที่ไพเราะ มีลายที่สวยงาม อีกทั้งมีน้ำหนักเบา

(2) **รางไม้** เดิมใช้ไม้สักทองขุดเป็นราง เพื่อใช้วางขาที่ฐานกระบอกลงในร่องที่ขุด จะมี 3 ร่อง และรูกลมอีก 5 รู สำหรับตั้งเสายึดตัวกระบอกอังกะลุง

(3) **เสาอังกะลุง เสายึด หรือหลัก** ทำด้วยไม้ไผ่เหลา ไม้เต็ง ไม้เนื้อแข็งนำมาเกลาหรือกลึงจนกลมเรียบ มีความยาวตามความสูงของกระบอกอังกะลุง ขนาดโตกว่ารูที่รางเล็กน้อย

(4) **ไม้ขวาง หรือราว** ทำด้วยไม้ไผ่เหลาแบน ส่วนกลางปาดเนื้อไม้เป็นร่องลึกพอประมาณ ใช้สำหรับสอดผ่านช่องกระบอกอังกะลุง เพื่อยึดตัวกระบอกไม้ไผ่กับเสา (ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศ, 2559)

4) วิธีการปฏิบัติอังกะลุง

อังกะลุง เป็นเครื่องดนตรีที่ทำให้เกิดเสียงโดยการเขย่าให้เกิดเสียงที่ดัง และรัวต่อเนื่องกันสม่ำเสมอ และได้น้ำหนักเสียงที่พอดี ไม่ดังหรือเบาจนเกินไป

การจับอังกะลุง ควรตะแคงมือจับที่เสาคู่ของอังกะลุง อันเป็นเสาที่มีความยาวที่สุด ซึ่งอยู่ด้านหลังของกระบอกใหญ่ที่สุดในดับ ถ้าเป็นอังกะลุงขนาดเล็ก ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วที่เหลือทั้ง 4 นิ้ว จับให้อยู่ในร่องของเสาคู่ ใช้อุ้งมือดันส่วนล่างของอังกะลุงไว้ให้ได้ฉาก ถ้าเป็นอังกะลุงขนาดใหญ่ น้ำหนักมาก อาจใช้อุ้งมือรวบไว้ทั้งสองเสา เมื่อเขย่าต้องใช้วิธีเขย่าด้วยข้อมือ จึงจะได้เสียงที่ถูกต้องและไพเราะ โดยไม่ออกแรง เขย่าไปทั้งแขน จะทำให้เสียงกรอไม่ละเอียด เวลาเขย่าอังกะลุงต้องเน้นน้ำหนัก ให้ขาของกระบอกทั้งสาม กรอกไปกรอกมาในร่องของรางอังกะลุงได้อย่างคล่องแคล่ว สม่่าเสมอ ด้วยความถี่ที่เท่ากันทั้ง 3 กระบอก (ชัยรัตน์ เขาแก้ว, 2565)

4) โน้ตดนตรีไทยเพลงช้าง

-----	--- ช	--- ช	--- ช	-----	- ช - ม	- ร - ม	- ช - ด
-----	--- ช	--- ช	--- ช	-----	- ช - ม	- ร - ม	- ช - ด
-----	- ช - ม	- ร - ม	- ด - ร	- ด - ล	- ด - ด	- ช - ล	- ด - -
- ด - ล	- ด - ด	- ช - ล	- ด - -	- ช - ล	- ช - ม	--- ร	--- ด

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

- 3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวประกอบเพลงช้าง ๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมดนตรีอังกะลุง
- 3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุ

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 เพลง ได้แก่

- | | | |
|--------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 1. เพลงคันทา | คำร้อง : นินารถ ช่างของยุทธ | ทำนอง : นิพนธ์ เสวตนันท์ |
| 2. เพลงพรหมลิขิต | คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล | ทำนอง : เวส สุนทรจามร |
| 3. เพลงชื่นชีวิต | คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |
| 4. เพลงยังจำได้ไหม | คำร้อง : ธาตรี | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีอังกฤษ ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถอ่านโน้ตเพลงลาวล่องน่าน เต๋ยโงง กุหลาบเวียงพิงค์เป็นทำนองได้ถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงอังกฤษเพลงลาวล่องน่าน เต๋ยโงง กุหลาบเวียงพิงค์ได้
3. ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลายความเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์และเครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลง
2. อังกฤษ จำนวน 30 ตัว
3. กลองทอมบ้า
4. ป้ายตัวโน้ต และโน้ตเพลง
5. เพลงที่ใช้ในกิจกรรม ได้แก่ เพลงลาวล่องน่าน เพลงเต๋ยโงง และเพลงกุหลาบเวียงพิงค์
6. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ เป็นเพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที
7. เพลงบรรเลงที่มีจังหวะช้า หรือเสียงธรรมชาติให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 20 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้สูงอายุ และให้ทำกิจกรรมบริหารร่างกาย โดยเน้นที่การขยับมือและแขนประกอบเพลง
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุร้องเพลงเพื่อผ่อนคลายและสร้างความสนุกสนานก่อนเข้าสู่การเล่นอังกฤษ
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 80 นาที)
 - 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกอังกฤษให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 ตัว และให้ผู้สูงอายุทบทวนการเล่นเสียงโน้ต 5 ตัว ได้แก่ โด เร มี ซอล ลา
 - 2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนการเล่นอังกฤษเพลงช้าและให้ผู้สูงอายุร้องเพลงช้าสลับกับการเล่นอังกฤษ

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนเพลงต่อไปที่มีลักษณะเป็นบทเพลงที่มี 5 เสียง คือ เพลงลาวล่องน่าน โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านโน้ตตามทำนองเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง ก่อนให้ผู้สูงอายุอ่านโน้ตที่ละบรรทัด

2.4 เมื่อผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลงลาวล่องน่านเป็นทำนองได้อย่างถูกต้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพลงลาวล่องน่านร่วมกัน จนเกิดความคล่องแคล่ว

2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านโน้ตตามทำนองเพลงเต้ยโขง และให้ผู้สูงอายุฝึกอ่านโน้ตตามทำนองเพลงที่ละบรรทัด

2.6 เมื่อผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลงเต้ยโขงเป็นทำนองได้อย่างถูกต้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพลงเต้ยโขงร่วมกัน จนเกิดความคล่องแคล่ว

2.7 ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านโน้ตตามทำนองเพลงกุหลาบเวียงพิงค์ และให้ผู้สูงอายุฝึกอ่านโน้ตตามทำนองเพลงที่ละบรรทัด

2.8 เมื่อผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลงกุหลาบเวียงพิงค์เป็นทำนองได้อย่างถูกต้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพลงกุหลาบเวียงพิงค์ร่วมกัน จนเกิดความคล่องแคล่ว

รายละเอียดบทเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมดนตรีอังกฤษ ประกอบด้วย

1) เพลงลาวล่องน่าน

----	- ม ร ด	-- ล ช	ม ช ล ด	- ช ล ช	ล ด - ล	-- ช ม	ช ร ม ช
----	- ด ร ม	-- ช ร	ม ด ร ม	- ด ร ม	- ช - ล	-- ด ช	ม ช ล ด

2) เพลงเต้ยโขง

----	--- ล	--- ช	- ม - ล	--- ช	- ด - ล	--- ช	- ม - ล
----	--- ล	--- ช	- ม - ล	--- ช	- ด - ล	--- ช	- ม - ล
----	- ช - ม	--- ร	- ด - ม	--- ร	- ช - ม	--- ร	- ด - ล
--- ด	- ร - ม	- ร - ด	- ช - ล	--- ด	- ร - ม	- ร - ด	- ช - ล

3) เพลงกุหลาบเวียงพิงค์

----	ร ม ช ล	- ด - ร	ด ล ช ล	-- ช ม	ร ม ช ล	- ล ด ร	ด ล ช ล
----	ช ด ร ม	- ร ช ม	ร ด ร ล	- ด ร ม	ร ด ช ล	ช ล ด ม	- ช - ล

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

- 3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวประกอบเพลงช้า ๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมดนตรีอังกฤษ
- 3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมของผู้สูงอายุ

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 เพลง ได้แก่

- | | |
|------------------|---|
| 1. เพลงท่าฉลอม | คำร้อง: ชาลี อินทรวิจิตร ทำนอง: สมาน กาญจนะผลิน |
| 2. เพลงเริงลีลาศ | คำร้อง/ทำนอง: ศรีสวัสดิ์ พิจิตรวรการ และเอื้อ สุนทรสนาน |
| 3. เพลงวนาสวาท | คำร้อง/ทำนอง: สง่า อารัมภีร |



แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีอังกฤษ ครั้งที่ 3

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถอ่านโน้ตเพลงล่องแม่ปิงและเพลงชวาเป็นทำนองได้ถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงอังกฤษเพลงล่องแม่ปิงและเพลงชวาได้
3. ผู้สูงอายุสามารถทำ Body Percussion ประกอบการเล่นอังกฤษเพลงซ้าง
4. ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลายความเครียดและทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์และเครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลง
2. อังกฤษ จำนวน 30 ตัว
3. กลองทอมบ้า
4. ป้ายตัวโน้ต และโน้ตเพลง
5. เพลงที่ใช้ในกิจกรรม ได้แก่ เพลงล่องแม่ปิง และเพลงชวา
6. เพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ เป็นเพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มั่นคง สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที
7. เพลงบรรเลงที่มีจังหวะช้า หรือเสียงธรรมชาติให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 20 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้สูงอายุ จากนั้นให้ทำกิจกรรมบริหารร่างกาย โดยเน้นที่การขยับมือและแขนประกอบเพลง
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุร้องเพลงเพื่อผ่อนคลาย และสร้างความสนุกสนานก่อนเข้าสู่การเล่นอังกฤษ
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 80 นาที)
 - 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกอังกฤษให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 ตัว เพื่อทบทวนการเล่นอังกฤษเพลงซ้าง เพลงลาวล่องน่าน เพลงเต้ยโขง และเพลงกุหลาบเวียงฟิงค์
 - 2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร้องเพลงซ้าง และเพลงกุหลาบเวียงฟิงค์สลับกับการเล่นอังกฤษ

2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม โดยให้ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 ทำ Body Percussion และกลุ่มที่ 2 เล่นอังกะลุงเพลงช้าง จากนั้นให้ทั้ง 2 กลุ่มสลับกัน โดยให้ผู้สูงอายุกลุ่มที่ 1 เล่นอังกะลุงเพลงช้าง และกลุ่มที่ 2 ทำ Body Percussion

2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนเพลงต่อไปที่มีลักษณะเป็นบทเพลงที่มี 5 เสียง คือ เพลงล่องแม่ปิง โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านโน้ตตามทำนองเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง ก่อนให้ผู้สูงอายุอ่านโน้ตที่ละบรรทัด

2.5 เมื่อผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลงล่องแม่ปิงเป็นทำนองได้อย่างถูกต้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพลงล่องแม่ปิงร่วมกัน จนเกิดความคล่องแคล่ว

2.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านโน้ตตามทำนองเพลงชวา และให้ผู้สูงอายุฝึกอ่านโน้ตตามทำนองเพลงที่ละบรรทัด

2.7 เมื่อผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลงชวาเป็นทำนองได้อย่างถูกต้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพลงชวาร่วมกัน จนเกิดความคล่องแคล่ว

รายละเอียดบทเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมดนตรีอังกะลุง ประกอบด้วย

1) เพลงล่องแม่ปิง

----	- ซ ซ ซ	ล ซ ม ซ	- ล - ด	----	ซ ล ซ ด	ซ ล ซ ด	ม ร ซ ม
----	ซ ด ร ม	-- ซ ม	ร ด - ร	----	ซ ด ร ม	-- ซ ม	ร ด - ร
- ซ - ล	- ด - ร	- ม ซ ร	ม ร ด ล	- ด ร ม	- ซ - ล	ซ ล ด ล	ซ ม - ซ

2) เพลงชวา

ท่อน 1

--- ม	- ซ - ม	- ซ - ม	- ม - ม	--- ร	- ม - ร	- ม - ร	- ร - ร
--- ด	- ร - ด	- ร - ด	- ด - ด	--- ล	- ด - ล	- ด - ล	- ล - ล

ท่อน 2

--- ม	ซ ล - ม	ซ ล - ม	- ม - ม	--- ร	ม ซ - ร	ม ซ - ร	- ร - ร
--- ด	ร ม - ด	ร ม - ด	- ด - ด	--- ล	ด ร - ล	ด ร - ล	- ล - ล

ท่อน 3

--- ม	ซ ล ด ม	ซ ล ด ม	- ม - ม	--- ร	ม ซ ล ร	ม ซ ล ร	- ร - ร
--- ด	ร ม ซ ด	ร ม ซ ด	- ด - ด	--- ล	ด ร ม ล	ด ร ม ล	- ล - ล

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุเคลื่อนไหวประกอบเพลงช้า ๆ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมดนตรีอังกฤษ

3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุพูดคุยเกี่ยวกับประโยชน์ของกิจกรรมที่ได้ปฏิบัติ ความรู้สึกที่มีต่อ
กิจกรรมของผู้สูงอายุ

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 เพลง ได้แก่

- | | | |
|-------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1. เพลงพรพรหม | คำร้อง : แก้ว อัจฉริยะกุล | ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน |
| 2. เพลงล่องแม่ปิง | คำร้อง/ทำนอง : จรัส มโนเพชร | |
| 3. เพลงทาสเหวี | คำร้อง/ทำนอง : สง่า อารัมภีร์ | |



แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรีอังกฤษ ครั้งที่ 4

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถอ่านโน้ตเพลงร้องดาวพระศุภร์และเพลงยวนยาหลเป็นทำนองได้ถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงอังกฤษเพลงร้องดาวพระศุภร์และเพลงยวนยาหลได้
3. ผู้สูงอายุได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์และเครื่องเสียงสำหรับเปิดเพลง
2. อังกฤษ จำนวน 30 ตัว
3. กลองทอมบ้า
4. ป้ายตัวโน้ตและโน้ตเพลง
5. เพลงที่ใช้ในกิจกรรม ได้แก่ เพลงร้องดาวพระศุภร์ เพลงยวนยาหล และเพลงประกอบการบริหารร่างกาย เป็นเพลงที่มีจังหวะปานกลาง

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 20 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายผู้สูงอายุ จากนั้นให้ทำกิจกรรมบริหารร่างกาย โดยเน้นที่การขยับมือและแขนประกอบเพลง
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมพูดคุยกับผู้สูงอายุเกี่ยวกับเพลงร้องดาวพระศุภร์และเพลงยวนยาหล ก่อนจะนำผู้สูงอายุร้องเพลงร้องดาวพระศุภร์และเพลงยวนยาหล
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 80 นาที)
 - 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกอังกฤษให้ผู้สูงอายุ คนละ 1 ตัว และให้ผู้สูงอายุฝึกเล่นอังกฤษครบ 7 เสียง โดยเพิ่มเสียง ฟา และที เข้ามา
 - 2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนการเล่นอังกฤษเพลงล่องแม่ปิงและเพลงชวา
 - 2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนเพลงต่อไปที่มีลักษณะเป็นบทเพลงที่มี 7 เสียง คือ เพลงร้องดาวพระศุภร์ โดยผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านโน้ตตามทำนองเพลงให้ผู้สูงอายุฟัง ก่อนให้ผู้สูงอายุอ่านโน้ตทีละบรรทัด
 - 2.4 เมื่อผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลงร้องดาวพระศุภร์เป็นทำนองได้อย่างถูกต้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพลงร้องดาวพระศุภร์ร่วมกัน จนเกิดความคล่องแคล่ว

2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ร้องเพลงรำวงดาวพระศุกร์ และกลุ่มที่ 2 เล่นอังกะลุงเพลงรำวงดาวพระศุกร์ จากนั้นสลับกันให้กลุ่มที่ 1 เล่นอังกะลุงเพลงรำวงดาวพระศุกร์ และกลุ่มที่ 2 ร้องเพลงรำวงดาวพระศุกร์ ซึ่งกลุ่มที่ร้องเพลงสามารถเคลื่อนไหวด้วยการรำวงประกอบเพลงได้

2.6 ผู้ดำเนินกิจกรรมอ่านโน้ตตามทำนองเพลงยวนยาหล และให้ผู้สูงอายุฝึกอ่านโน้ตตามทำนองเพลงที่ละบรรทัด

2.7 เมื่อผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลงยวนยาหลเป็นทำนองได้อย่างถูกต้อง ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติเพลงยวนยาหลร่วมกัน จนเกิดความคล่องแคล่ว

รายละเอียดบทเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรมดนตรีอังกะลุง ประกอบด้วย

1) เพลงรำวงดาวพระศุกร์

--- ล	- ล - ล	ด ล ช ฟ	ร ฟ ช ล	ด ล ช ฟ	ร ฟ ช ล	ด ล ช ฟ	- ม - ร
-- ช ร	ด ร ม ร	ช - ช ร	ด ร ม ร	- ฟ ฟ ฟ	ฟ ช ล -	ด ล ช ฟ	ฟ ช - ล
ล ล ล ท	ล ท ช ล	-- ร ล	ร ล ร ล	ล ช ฟ ช	ฟ ร ด ร	ล ช ฟ ช	ฟ ร ด ร

2) เพลงยวนยาหล

-----	--- ช	--- ล	--- ด	-----	--- ช	--- ฟ	--- ม
-----	- ช - ร	--- ช	--- ด	- ด - ร	- ด - ท	- ด - ร	- ท - ด
-----	- ช - ด	--- ช	--- ช	- ล - ช	- ฟ - ม	- ร - ม	- ฟ - ช
-----	- ช - ด	--- ช	--- ช	- ล - ช	- ฟ - ม	- ร - ม	- ฟ - ช
-----	- ร - ร	--- ช	--- ร	--- ด	--- ร	--- ด	--- ด

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปเนื้อหากิจกรรมดนตรีอังกะลุงในภาพรวมทั้งหมด

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุได้พูดความในใจ รวมถึงความประทับใจจากการทำกิจกรรม

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 เพลง ได้แก่

1. เพลงอุษาสวาท คำร้อง : สุรัฐ พุกกะเวส ทำนอง : เอื้อ สุนทรสนาน
2. เพลงรำวงดาวพระศุกร์ คำร้อง/ทำนอง : แก้ว อัจฉริยะกุล และเอื้อ สุนทรสนาน

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมดนตรีอังกฤษ



ภาพที่ 123 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรีอังกฤษ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2562)



ภาพที่ 124 ผู้นำกิจกรรมอธิบายและสาธิตการอ่านโน้ตเพลง
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2562)



ภาพที่ 125 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรีอังกฤษ
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2562)



ภาพที่ 126 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมดนตรีอังกฤษ
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2562)



ภาพที่ 127 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุอ่านโน้ตเพลง
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2562)

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมการขับร้องประสานเสียง

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุเข้าใจหลักการขับร้องประสานเสียง และร้องเพลงได้ถูกต้องตรงระดับเสียง
2. ผู้สูงอายุสามารถขับร้องประสานเสียงในบทเพลงต่าง ๆ ร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านอื่นและวิทยากร
3. ผู้สูงอายุมีความเพลิดเพลินในการขับร้องประสานเสียง และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันในการทำกิจกรรม

อุปกรณ์

1. เปียโนหรือเปียโนไฟฟ้า
2. คอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมคาราโอเกะและเครื่องขยายเสียง
3. แผ่นชาร์ตโน้ตเพลง
4. บทเพลงสำหรับร้องประสานเสียง ประกอบด้วย เพลงที่มีแนวทำนองและจังหวะที่ไม่ซับซ้อน มีคอร์ด สม่่าเสมอ จังหวะช้าถึงปานกลางประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที เพลงที่มีจังหวะเร็ว กระชับ ประมาณ 100-120 ครั้ง/นาที หรือมีเนื้อร้องประกอบที่ให้ความหมายในทางสนุกสนาน อาจเป็นเพลงเต้นรำหรือ เพลงที่มีจังหวะเร้าใจ ขว่นให้ขยับไปกับจังหวะ โดยจะเรียงลำดับจากง่ายไปยาก

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 20 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายพูดคุยกับผู้สูงอายุในเบื้องต้น และพูดคุยเกี่ยวกับบทเพลงที่จะนำมาใช้ในการขับร้องประสานเสียง
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมเตรียมความพร้อมก่อนร้องเพลงให้ผู้สูงอายุ โดยการวางท่าทาง การฝึกหายใจ และการวอร์มเสียง

รายละเอียดการเตรียมความพร้อมก่อนร้องเพลง

- 1) การวางท่าทาง ยืนตรง กางขาให้ตรงกับหัวไหล่ น้ำหนักลงบนสองเท้าเท่า ๆ กัน เพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย เชิดหน้ามองตรง ยืดไหล่และหลังตรง การวางท่าทางที่ถูกต้องจะช่วยให้ควบคุมการหายใจในการร้องเพลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 2) การฝึกหายใจ การหายใจเพื่อการขับร้องที่ถูกต้องวิธี คือ การยกอกขึ้นเพื่อขยายซี่โครงออกและหายใจเข้าเต็มปอดให้ลึกถึงปอดส่วนล่างจนปอดขยายตัวเต็มที่ ส่วนลำตัวช่วงท้องจะขยายออก การหายใจออก

ให้ผู้อบรมหายใจเข้า ๆ และใช้ลมทีละน้อย หากผู้ขับร้องสามารถควบคุมลมหายใจให้เป็นธรรมชาติได้ จะสามารถควบคุมเสียงร้องของตนได้ดีเช่นกัน

3) การวอร์มเสียง เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องปฏิบัติก่อนร้องเพลง เนื่องจากเส้นเสียง คือ กล้ามเนื้อชนิดหนึ่งที่ต้องมีการเตรียมพร้อมก่อนใช้งาน เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อแขนและขาที่ต้องการการยืดก่อนใช้งาน การวอร์มเสียงจะเป็นการเตรียมความพร้อมของเส้นเสียงให้พร้อมใช้งาน โดยร้องครึ่งละ 5 เสียง โดยให้ออกเสียงแบบโดเคลื่อนที่ (Movable Do) ซึ่งจะประกอบไปด้วยโน้ต โด เร มี ฟา และ ซอล ผู้ขับร้องจะร้องโน้ตด้วยชื่อตัวโน้ตเหล่านี้ตลอดโดยมีเปียโนเป็นตัวนำ เล่นบันไดเสียงละ 5 ตัวโน้ต ผู้เล่นเปียโนจะขยับไปที่ละครึ่งเสียง โดยผู้ขับร้องต้องร้องโน้ตเกาะตามเสียงเปียโนเพื่อการวอร์มในระดับเสียงที่สูงขึ้น ไปจนถึงระดับสูงสุดที่ผู้ขับร้องสามารถร้องได้ จากนั้นถอยกลับมาสู่เสียง-ต่ำสุดที่สามารถร้องได้ (ดวงใจ อมาตยกุล, 2545)



ภาพที่ 128 การวอร์มเสียงก่อนการขับร้องประสานเสียง
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2564)

2. ชั้นสอน (ระยะเวลา 80 นาที)

กิจกรรมขับร้องประสานเสียง

2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุขับร้องเพลงแมงมุมลายตัวนั้น เพลงชื่นชีวิต เพลงพรหมลิขิต และเพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนดเพลงแมงมุมลายตัวนั้นเป็นเพลงที่ใช้ขับร้องประสานเสียงเพลงที่ 1 และเพลงที่ 2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุร่วมกันคัดเลือกบทเพลงสำหรับนำมาทำกิจกรรมขับร้องประสานเสียง โดยคัดเลือกจากเพลงชื่นชีวิต เพลงพรหมลิขิต เพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า

2.3 เมื่อคัดเลือกบทเพลงได้แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุร้องเพลงทั้ง 2 เพลงพร้อมกัน

2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มผู้สูงอายุชายและกลุ่มผู้สูงอายุหญิง จากนั้น สาธิตการขับร้องและให้ผู้สูงอายุร้องตามทีละบรรทัด โดยแยกฝึกซ้อมระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุชายและกลุ่มผู้สูงอายุหญิง

2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุฝึกซ้อมขับร้องประสานเสียงพร้อมกันที่ละบรรทัดจนเกิดความคล่องแคล่วและถูกต้องตามระดับเสียง

รายละเอียดเนื้อหาและบทเพลงที่ใช้ในการขับร้องประสานเสียง

การร้องเพลงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและจิตใจกับกลุ่มผู้สูงอายุ เสียงเพลงช่วยให้ระลึกถึงความทรงจำดี ๆ ในอดีตผ่านบทที่ชื่นชอบ สร้างความเพลิดเพลิน และช่วยให้กลุ่มผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันผ่านการร้องประสานเสียง การร้องเพลงสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองในด้านสมาธิ ความคิด ความจำ และการใช้ภาษา และช่วยป้องกันอาการของโรคความจำเสื่อมได้ (ณรุทธ์ สุทธจิตต์ และคณะ, 2563)

การร้องประสานเสียง เป็นการขับร้องรูปแบบหนึ่งที่มีผู้ขับร้องตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยผู้ขับร้องอาจร้องแนวทำนองเดียวกัน หรือแยกเป็นแนวทำนองหลักกับทำนองเสียงประสาน โดยสามารถจัดรูปแบบของการประสานเสียงได้ตั้งแต่ 2 จนถึง 4 แนว ทั้งนี้ มีการแบ่งระดับเสียงของผู้ขับร้องตามความกว้างของช่วงเสียงแต่ละคน กลุ่มผู้ขับร้องจะร้องเพลงประสานกันภายใต้การควบคุมของวาทยากรผู้ทำหน้าที่ฝึกซ้อม

การให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร้องเพลงประสานเสียงสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุได้หลายประการดังนี้

1) การขับร้องประสานเสียงช่วยกระตุ้นสมอง เนื่องจากในการร้องเพลงประสานเสียงต้องใช้การจดจำเนื้อร้อง และทำนอง การใช้เทคนิคการขับร้องในท่วงทำนองต่าง ๆ และการประสานเสียงร่วมกับผู้อื่น ซึ่งทั้งหมดนี้ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและเพิ่มความจำของผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี

2) การขับร้องประสานเสียงช่วยส่งเสริมสุขภาพจิต การร้องเพลงช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้น นอกจากนี้ บทเพลงที่มีความหมายดีจะช่วยสร้างความสุข และกำลังใจในการดำเนินชีวิต รวมถึงได้ระลึกถึงความทรงจำดี ๆ ในช่วงเวลาที่ผ่านมา

3) การขับร้องประสานเสียงช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของสุขภาพกาย การร้องเพลงต้องใช้การหายใจที่ลึกและมีการควบคุมลมหายใจ ซึ่งเป็นการช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจและการไหลเวียนของเลือด ทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายที่ดีขึ้น

4) การขับร้องประสานเสียงช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม การขับร้องประสานเสียงเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกับผู้อื่น ช่วยให้ผู้สูงอายุมีโอกาสพบปะพูดคุยและสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ลดความรู้สึกอ้างว้างและโดดเดี่ยว

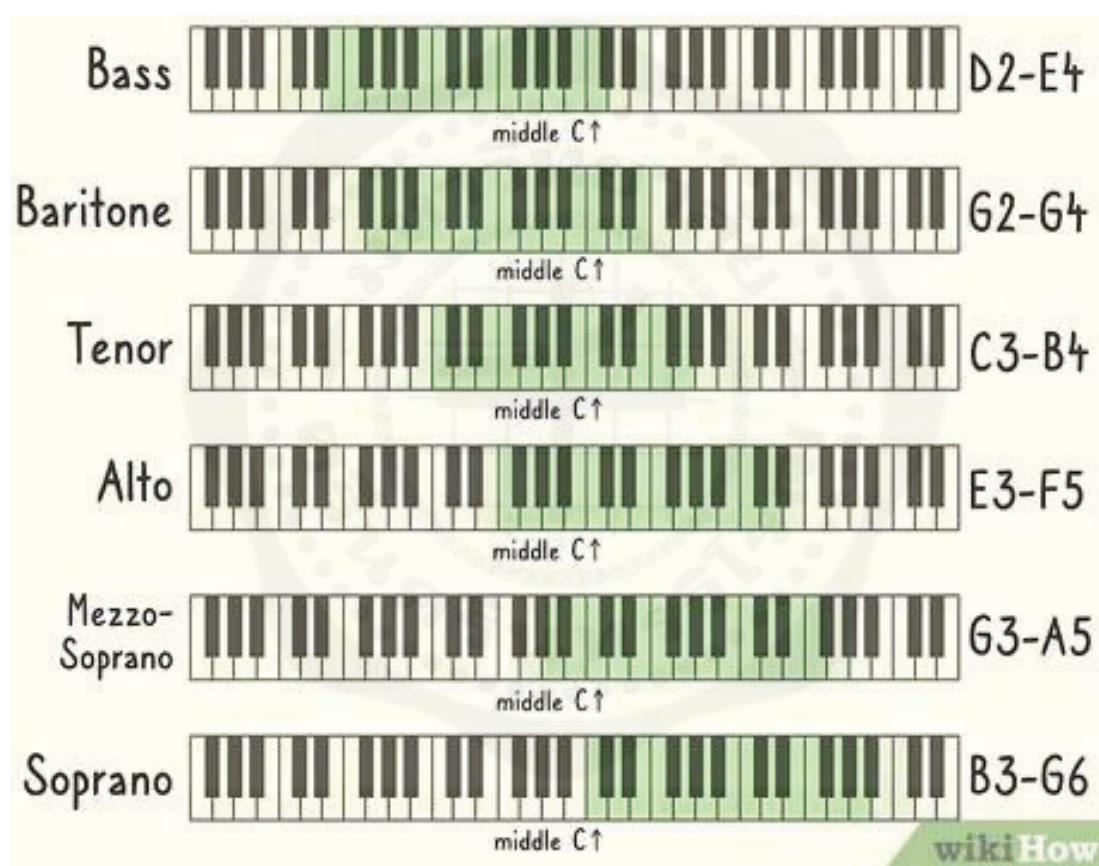
5) การขับร้องประสานเสียงช่วยให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง การขับร้องประสานเสียงทำให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์และมีความหมายต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเพิ่มความภูมิใจในตัวเองให้แก่ผู้สูงอายุ

6) การขับร้องประสานเสียงช่วยพัฒนาทักษะทางดนตรีและศิลปะ การฝึกฝนและพัฒนาทักษะการร้องเพลงประสานเสียงช่วยเสริมสร้างความสามารถทางดนตรีและศิลปะ ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกท้าทายและสนุกกับการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทั้งยังทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาศักยภาพทางดนตรี และศิลปะการแสดง

ดังนั้น การให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมร้องเพลงประสานเสียงจึงมีประโยชน์มากมายที่ช่วยส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ รวมถึงการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ซึ่งในการขับร้องประสานเสียงของผู้สูงอายุมีทฤษฎีพื้นฐานดังต่อไปนี้

1) การแบ่งช่วงเสียงตามความกว้างของเสียง



ภาพที่ 129 ความกว้างของแต่ละกลุ่มเสียงโดยเทียบจากระดับเสียงบนคีย์เปียโน

ที่มา: <https://pt.wikihow.com/Descobrir-a-sua-Extens%C3%A3o-Vocal>

ในการขับร้องประสานเสียงจำเป็นต้องมีการแบ่งแนวเสียงที่ชัดเจนเพื่อกำหนดทิศทางให้นักร้องแต่ละคนสามารถร้องได้ตามความกว้างเสียงที่ตนมี เพื่อให้สามารถร้องได้อย่างสบาย ไม่ฝืนธรรมชาติเสียงของตน โดยแบ่งออกสองกลุ่มใหญ่ คือ กลุ่มผู้ชายและกลุ่มผู้หญิง โดยมีการแบ่งย่อยระดับเสียง ดังนี้

ตารางที่ 5 การจัดกลุ่มแนวเสียงในการการขับร้องประสานเสียง

ชื่อเรียก	ลักษณะ	ความกว้างบนคีย์เปียโน
1. กลุ่มเสียงผู้ชาย		
Bass	เป็นกลุ่มเสียงผู้ชายที่มีระดับเสียงต่ำสุด	D2-E4
Baritone	เป็นกลุ่มเสียงระดับกลางของผู้ชาย	G2-G4
Tenor	เป็นกลุ่มเสียงสูงของผู้ชาย	C3-B4
2. กลุ่มเสียงผู้หญิง		
Alto	เป็นกลุ่มเสียงผู้หญิงที่มีระดับเสียงต่ำสุด	E3-F5
Mezzo Soprano	เป็นกลุ่มเสียงระดับกลางของผู้หญิง	G3-A5
Soprano	เป็นกลุ่มเสียงสูงของผู้หญิง	B3-G6

ในปัจจุบันนิยมจัดรูปแบบการประสานเสียงออกเป็น 4 แนว โดยใช้แนวเสียงโซปราโน (Soprano) อัลโต (Alto) เทเนอร์ (Tenor) และเบส (Bass) โดยในการจัดกิจกรรมการขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ จะจำแนกเป็นกลุ่มเสียงผู้ชายและกลุ่มเสียงผู้หญิง เพื่อความสะดวกในการขับร้องด้วยระยะเวลาที่จำกัด

2) บทเพลงที่ใช้ในการขับร้องประสานเสียง

2.1) เพลงแมงมุมลายตัวนั้น

เพลงแมงมุมลายตัวนั้น เป็นเพลงสำหรับเด็ก แปลมาจากเพลงภาษาอังกฤษ "Itsy Bitsy Spider" เพลงแมงมุมลายตัวนั้น ได้ยินครั้งแรกในโรงเรียนอนุบาลในช่วงปีพ.ศ. 2517 คุณครูในโรงเรียนอนุบาล สอนนักเรียนให้ร้องตาม เพลงแมงมุมลายตัวนั้นเป็นบทเพลงที่มีเนื้อร้องและทำนองอย่างง่าย ๆ เป็นที่รู้จักโดยทั่วไป การให้ผู้สูงอายุได้ขับร้องเพลงนี้ ช่วยกระตุ้นความทรงจำในวัยเด็กหรือในอดีต

เพลงแมงมุมลายตัวนั้น เป็นการแต่งเนื้อร้องโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย มีความตรงไปตรงมา บอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน เริ่มต้นจากแมงมุมลายที่เปียกฝน ด้วยความสิ้น ทำให้มัน ไหลลงจากหลังคา พอพระอาทิตย์ขึ้นก็ทำให้ตัวของมันแห้ง จากนั้นมันรีบไต่ขึ้นกำแพง และหันมาทำตาโตลุกวาว แสดงให้เห็นการใช้ภาษาบรรยายภาพได้อย่างชัดเจน

โน้ตเพลงสำหรับการใช้ขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุนี้นี้เรียบเรียงเสียงประสาน โดย นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2564)

แมงมุมลายตัวนั้น

หญิง

แมง มุม ลาย ตัว นั้น ฉั่น เห็น มัน ชม ชาน เหลือ ทน วัน หนึ่ง มัน เปียก

ชาย

แมง ตัว นั้น ชม ชาน เหลือ ทน มัน เปียก

6

ญ

ฝน ไหล ลง จาก บน หลัง คา พระ อา ทิพย์ส่อง แสง น้ำ

ช

ฝน ไหล ลง หลัง คา พระ อา ทิพย์ส่อง แสง น้ำ

11

ญ

แห้ง เหือด ไป ลับ ตา หัน หลัง มา ทำ ตา ลุก วาว

ช

แห้ง เหือด ไป ลับ ตา มัน รีบ ไต่ ขึ้น ฟ้า หัน หลัง มา ทำ ตา ลุก วาว

ภาพที่ 130 โน้ตเพลงแมงมุมลายตัวนั้น

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนะผล (2564)

2.2) เพลงขึ้นชีวิต

เพลงขึ้นชีวิต เป็นบทเพลงในแนวสุนทราภรณ์ นิยมนำไปขับร้องในงานรื่นเริงและงานลีลาศ ต้นฉบับขับร้องโดยคณะสุนทราภรณ์ ประพันธ์คำร้องโดย ครูแก้ว อัจฉริยะกุล และทำนองโดยครูเอื้อสุนทรสนาน เพลงนี้ครูแก้ว อัจฉริยะกุล แต่งคำร้องโดยใช้ถ้อยคำธรรมดา แต่สร้างอารมณ์ของเนื้อหาให้สอดคล้องกับท่วงทำนองและจังหวะได้เป็นอย่างดี การร้องเพลงนี้ จะมีการร้องแบบบันทึกร้อง 2 กลุ่ม กลุ่มแรกจะร้องส่วนที่หนึ่ง อีกกลุ่มจะร้องส่วนที่สอง และมีส่วนที่ร้องไปพร้อม ๆ กัน เกิดการประสานเสียงที่ไพเราะ (ฟังเพลงเก่า เล่าเกร็ดเพลง, 2563)

เพลงขึ้นชีวิตนิยมนำมาให้ผู้สูงอายุร้องด้วยเหตุผลหลายประการ ได้แก่

- 1) บทเพลงนี้เป็นเพลงที่มีความหมายเชิงบวก เนื้อหาของเพลงพูดถึงความสุขและความสงบของชีวิต ช่วยให้ผู้สูงอายุรู้สึกดีและมองโลกในแง่ดี
 - 2) ทำนองและเนื้อเพลงง่ายต่อการร้องและจดจำ ทำให้ผู้สูงอายุสามารถร้องตามได้โดยง่าย
 - 3) บทเพลงนี้สะท้อนถึงความทรงจำและความผูกพัน เพลงนี้อาจเป็นเพลงที่ผู้สูงอายุรู้จักและคุ้นเคยตั้งแต่ในวัยหนุ่มสาว ทำให้เกิดความทรงจำและความผูกพันกับเพลง
 - 4) ทำนองเพลงมีจังหวะสุนทราภรณ์ ช่วยส่งเสริมสุขภาพทางใจที่ดี ช่วยลดความเครียด ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลายและมีความสุขมากขึ้น
 - 5) ภาษาที่ใช้ในเพลงมีความสละสลวยและเข้าใจง่าย เนื้อเพลงช่วยกระตุ้นสมองและความทรงจำ ช่วยป้องกันการเสื่อมสภาพของสมอง
 - 6) บทเพลงนี้มีลักษณะการแบ่งกลุ่มในการขับร้อง ช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ลดความรู้สึโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ
- ดังนั้น การร้องเพลงขึ้นชีวิต ไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้สูงอายุมีความสุขและรู้สึกผ่อนคลาย แต่ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตและการมีส่วนร่วมในสังคมอีกด้วย

โน้ตเพลงสำหรับการใช้ขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุนี้นี้เรียบเรียงเสียงประสานโดย นัฏฐิกา สุนทรธนะผล (2564)

ขึ้นชีวิต

หญิง

ขึ้น ชีวิต จิต ใจ รัก คู่ ห ท้าย เรา ใน อา รมณ์

ชาย

พี่ กับ น้อง ขึ้น

6

หญิง

ขึ้น ใน รัก ผาก คำ ผัง จิต ใจ

ชาย

ชม ทุก สิ่ง เกลียว กลม ภิรมย์ ฤ ท้าย ผาก คำ

11

หญิง

นำ น้อม นำ กัน ไป เรา ขึ้น จำ ใน ฤ ท้าย ไม่ จาง

ชาย

เธอ มีฉัน มั่น ใจ เรา ขึ้น จำ ใน ฤ ท้าย ไม่ จาง

ภาพที่ 131 โน้ตเพลงขึ้นชีวิต
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2564)

2.3) เพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า

เพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า ต้นฉบับขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ ประพันธ์คำร้องโดย ศรีสวัสดิ์ พิจิตรวรการ และทำนองโดย เอื้อ สุนทรสนาน

เพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า เป็นเพลงสุนทราภรณ์ในจังหวะแทงโก้ บันทึกแผ่นเสียงครั้งแรกในปี พ.ศ. 2512 ในชุดของวงสุนทราภรณ์ บทเพลงนี้นิยมใช้ในการเต้นรำลีลาศ สะท้อนค่านิยมของสังคมไทยในยุคประมาณปี พ.ศ. 2500 ที่ความบันเทิงของไทยในช่วงนั้นจะสนใจเรื่องของวัฒนธรรมตะวันตกที่เข้ามา โดยเฉพาะการเต้นลีลาศ เป็นรูปแบบความบันเทิงสมัยใหม่ในช่วงเวลานั้น

เพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า นิยมนำมาใช้ประกอบกิจกรรมให้ผู้สูงอายุขับร้อง เพราะมีความหมายและความทรงจำที่ดี ทำให้หวนระลึกถึงความทรงจำสมัยก่อน บทเพลงมีทำนองและเนื้อเพลงที่ไพเราะง่ายต่อการร้องตาม ทำให้ผู้สูงอายุสุนทราภรณ์และมีความสุข ทั้งยังเป็นการเคลื่อนไหวประกอบบทเพลง ทำให้ผู้สูงอายุได้ขยับร่างกาย เป็นการออกกำลังกายเบา ๆ ทำให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้น

โน้ตเพลงสำหรับการใช้ขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุนี้เรียบเรียงเสียงประสาน โดย นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2564)

ฟลอร์เฟื่องฟ้า

หญิง 
 ดั่ง เพลง ส วรรค์

ชาย 
 ครั้น คลื่น ดัง เพลง ส วรรค์ วิมาน คน ธรพ์หลั่น ฟ้า มา ไกล

5 
 เทพ พบุตร นาง ฟ้า ไทย โอบ กอด กัน พร็ว ไป พร็ว ไป พร็อม กับ เสียง เพลง

ชาย 
 พร็ว ไป พร็อม กับ เสียง เพลง

9 
 ผ่าน ฟลอร์เฟื่อง ฟ้า

ชาย 
 สุข คร้าน ผ่าน ฟลอร์ เฟื่อง ฟ้า ร้อน แรง ลี ลา ที่ ล้า และ เร่ง

13 
 ปลื้ม ต้ม ต่ำ กับ เสียง เพลง ส นุก กัน ครั้น เครง เพราะ รส ประ เลง ปลุก ใจ

ชาย 
 ปลื้ม ต้ม ต่ำ กับ เสียง เพลง ส นุก กัน ครั้น เครง เพราะ รส ประ เลง ปลุก ใจ

ภาพที่ 132 โน้ตเพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า

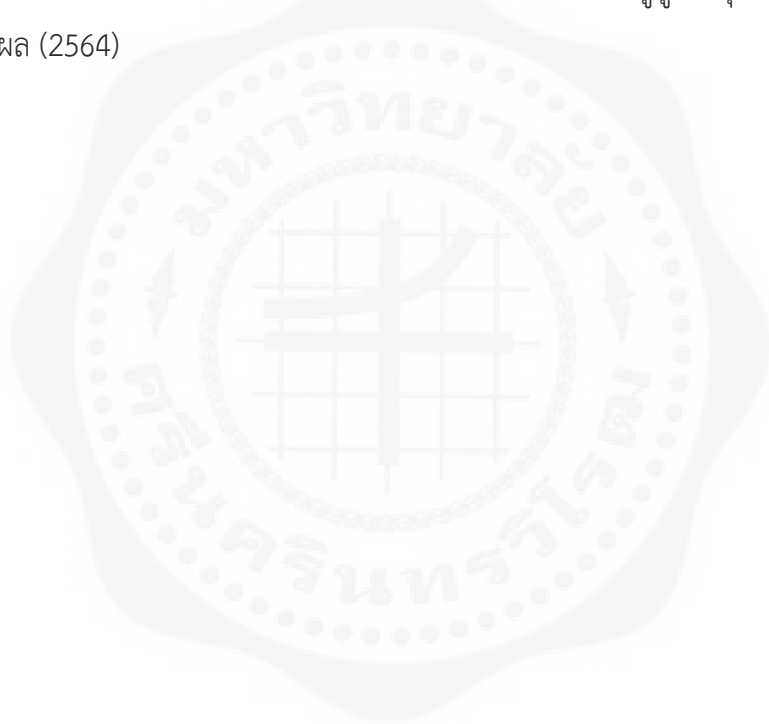
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรณผล (2564)

2.3) เพลงพรหมลิขิต

เพลงพรหมลิขิต ต้นฉบับขับร้องโดย วินัย จุลละบุษปะ ประพันธ์คำร้องโดย แก้ว อัจฉริยะกุล และทำนองโดย เวส สุนทรจามร

ครูเวส สุนทรจามร เป็นผู้ชักนำวินัย จุลละบุษปะ ให้เข้ามาร่วมวงดนตรีกรมโฆษณาการ และเป็นผู้ฝึกสอนการร้องเพลงให้แก่วินัย จุลละบุษปะ จนกลายเป็นนักร้องนำประจำวงดนตรีกรมโฆษณาการและวงดนตรีสุนทราภรณ์ ดังนั้น วินัย จุลละบุษปะ จึงเป็นลูกศิษย์เอกของครูเวส สุนทรจามร เพลงพรหมลิขิต จึงเป็นเพลงหนึ่งที่ครูแต่งให้ลูกศิษย์ร้อง ทั้งนี้ครูแก้ว อัจฉริยะกุล ประพันธ์เพลงพรหมลิขิต โดยเน้นคำให้เห็นความสำคัญของพรหมลิขิตเป็นพิเศษ เช่น พรหมลิขิตบันดาลชักพา พรหมลิขิตดลจิตใจ พรหมลิขิตขีดเส้นมา พรหมลิขิตบันดาลทุกอย่าง ทำให้เพลงพรหมลิขิตมีความหมายชัดเจนสมชื่อ (คีตา พญาไท, 2555)

โน้ตเพลงสำหรับการใช้ขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุนี้เรียบเรียงเสียงประสานโดย นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2564)



3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุขับร้องประสานเสียงร่วมกับการบรรเลงเปียโน

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้จากกิจกรรมการขับร้องประสานเสียง และสอบถามความรู้สึกของผู้สูงอายุในการเข้าร่วมกิจกรรม

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 4 เพลง ได้แก่

1. เพลงแมงมุมลายตัวนั้น เป็นเพลงเด็ก สันนิษฐานว่าแปลมาจากเพลงภาษาอังกฤษ “Itsy Bitsy Spider”
2. เพลงขึ้นชีวิต คำร้อง: แก้ว อัจฉริยะกุล ทำนอง: เอื้อ สุนทรสนาน
3. เพลงพรหมลิขิต คำร้อง: แก้ว อัจฉริยะกุล ทำนอง: เวส สุนทรจามร
4. เพลงฟลอร์เฟื่องฟ้า คำร้อง: ศรีสวัสดิ์ พิจิตรวรการ ทำนอง: เอื้อ สุนทรสนาน



ภาพประกอบการจัดกิจกรรมขับร้องประสานเสียง



ภาพที่ 134 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียง
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2562)



ภาพที่ 135 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมขับร้องประสานเสียง
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2562)



ภาพที่ 136 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการร้องเพลง
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2565)



ภาพที่ 137 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรมการร้องเพลง
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2565)

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรี (เปียโน) ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเรื่องตัวโน้ต และสามารถวางมือบนคีย์เปียโนได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงเพลงแมงมุมลายตัวนั้นได้ทั้งมือขวาและมือซ้าย
3. ผู้สูงอายุมีสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก และกระตุ้นการใช้กล้ามเนื้อจากการเล่นดนตรี

อุปกรณ์

1. เปียโนหรือเปียโนไฟฟ้า
2. แบบฝึกหัดการเล่นเปียโนขั้นต้น
3. โน้ตเพลงเปียโนอย่างง่ายโดยใช้โน้ตตัวเลข เพื่อฝึกการเล่นมือซ้ายและมือขวา เช่น เพลงแมงมุมลายตัวนั้น และเพลงไอ้ทะเลแสนงาม

การดำเนินกิจกรรม

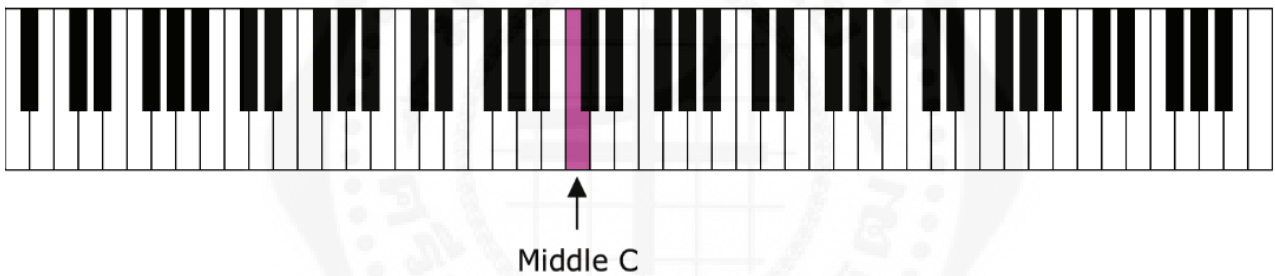
1. ชี้นำ (ระยะเวลา 10 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายพูดคุยกับผู้สูงอายุในเบื้องต้น และสอบถามความพร้อมก่อนการเล่นเปียโน รวมถึงประสบการณ์เดิมเกี่ยวกับดนตรีของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนเรื่องตัวโน้ตทั้ง 7 เสียง ค่าตัวโน้ตและวิธีอ่านจังหวะ
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 40 นาที)
 - 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแนะนำรายละเอียดเกี่ยวกับเปียโน การวางมือ วิธีสังเกตตำแหน่งตัวโน้ตบนเปียโน และทำนั้งในการบรรเลง
 - 2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมสอนการใช้ตัวเลขแทนนิ้วมือ
 - 2.3 ผู้สูงอายุฝึกใช้นิ้วมือวางบนเปียโนตามตัวเลขและโน้ตตัวตั้งต้นที่กำหนด
 - 2.4 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำผู้สูงอายุในการฝึกทักษะในแบบฝึกหัดนิ้วมือ
 - 2.5 เมื่อผู้สูงอายุสามารถเล่นเปียโนตามแบบฝึกหัดนิ้วมือได้อย่างคล่องแคล่ว ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการเล่นเพลงแมงมุมลายตัวนั้น โดยเล่นเฉพาะมือขวา และให้ผู้สูงอายุฝึกปฏิบัติตาม

รายละเอียดเกี่ยวกับเปียโนและบทเพลงที่ใช้ในการทำกิจกรรม มีดังนี้

1) รายละเอียดเกี่ยวกับเปียโน

เปียโน เป็นเครื่องดนตรีประเภทลิ้มนิ้วคีย์บอร์ดที่วิวัฒนาการมาจากฮาร์ปซิคอร์ด ประดิษฐ์ขึ้นครั้งแรกในประเทศอิตาลี ช่วงต้นคริสต์ศตวรรษที่ 18 เดิมมีชื่อเรียกแบบเต็มว่า เปียโนฟอร์เต้ เพื่อแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะเด่นของเครื่องดนตรีที่ทำได้ทั้งเสียงดังและเสียงเบา (คมสันต์ วงศ์วรรณ, 2551) เปียโนสามารถถ่ายทอดเสียงดังเบาได้จากแรงกดของผู้เล่นผ่านกลไกคีย์บอร์ดเพื่อใช้ส่งแรงให้หัวค้อน (Hammer) ไปกระทบกับสายเสียง (String) เมื่อผู้เล่นยกนิ้วออกจากเปียโน ตัวแดมเปอร์ (Damper) จะเข้าไปอุดสายเพื่อตัดการเกิดเสียงบนสายเสียง เปียโนนับเป็นเครื่องดนตรีที่มีช่วงเสียงกว้างที่สุด ผู้เล่นสามารถเล่นทำนอง คอร์ด และเสียงประสานด้วยตัวคนเดียวได้อย่างอิสระผ่านการใช้มือ 2 ข้างเล่นพร้อมกัน

ส่วนลิ้มคีย์บอร์ดของเปียโนมีทั้งหมด 88 ตัว ประกอบด้วยคีย์สีขาว (White Keys) และคีย์สีดำ (Black Keys) คีย์สีขาวมีทั้งหมด 52 คีย์ และคีย์สีดำมีทั้งหมด 36 คีย์ ไล่ระดับเสียงต่ำไปหาเสียงสูงจากฝั่งซ้ายไปขวา



ภาพที่ 138 ลิ้มคีย์เปียโนที่แสดงตำแหน่งโน้ตตัวโดตรงกลาง (Middle C)

ที่มา: <https://www.allaboutmusictheory.com/piano-keyboard/music-note-names/>

เปียโนในปัจจุบันที่ได้รับความนิยมมี 3 รูปแบบ ได้แก่

(1) **แกรนด์เปียโน (Grand Piano)** เป็นชนิดของเปียโนที่มีการจัดวางสายและเครื่องกลไก (action) ในแนวนอน ซึ่งช่วยให้สามารถผลิตเสียงที่มีคุณภาพสูงและมีความละเอียดอ่อนในทุกะดับของการเล่น ซึ่งทำให้มีเสียงและลักษณะที่ต่างออกไปจากเปียโนแบบอื่น ๆ

แกรนด์เปียโนมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

(1.1) การจัดวางสายซึ่งสายเปียโนจะถูกวางในแนวนอน โดยกลไกการเล่นอยู่ด้านล่างของสาย

(1.2) แกรนด์เปียโนมีขนาดใหญ่กว่าเปียโนตั้งตรง (Upright piano) ประเภทของแกรนด์เปียโนแบ่งตามขนาด ได้แก่

(1.2.1) Baby Grand Piano มีขนาดเล็กที่สุด เหมาะสำหรับการใช้งานในบ้าน หรือพื้นที่จำกัด

(1.2.2) Medium Grand Piano มีขนาดกลาง เหมาะสำหรับการใช้งานใน สตูดิโอหรือห้องดนตรี

(1.2.3) Concert Grand Piano มีขนาดใหญ่ที่สุด ใช้ในการแสดงคอนเสิร์ต และการแสดงสด มีความยาวประมาณ 9 ฟุต หรือมากกว่า

(1.3) แกรนด์เปียโนมีกลไกการเล่นที่ละเอียดและสามารถตอบสนองต่อการบรรเลงได้ดีกว่า โดยเฉพาะในด้านการควบคุมความแรงและความเร็วของการตีสาย

(1.4) เสียงที่ได้จากแกรนด์เปียโนมีคุณภาพสูง มีความก้องกังวานและความลึกซึ้งของเสียงมากกว่าเปียโนตั้งตรง

ข้อดีของแกรนด์เปียโน คือ มีคุณภาพเสียงสูง ด้วยการจัดวางสายในแนวนอนและกลไกการเล่นที่ละเอียด ทำให้ได้เสียงที่มีคุณภาพสูงและสามารถควบคุมเสียงได้ดี ทั้งยังมีความหลากหลายของเสียง แกรนด์เปียโนสามารถผลิตเสียงที่มีความหลากหลาย ตั้งแต่เสียงเบาไปจนถึงเสียงดัง ทำให้เหมาะสำหรับการแสดงสดและการบันทึกเสียง แกรนด์เปียโนมีโครงสร้างที่แข็งแรงและวัสดุที่ใช้มักมีคุณภาพสูง ทำให้มีความทนทานและสามารถใช้งานได้ยาวนาน



ภาพที่ 139 แกรนด์เปียโน

ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2565)

(2) **อัปไรต์เปียโน (Upright Piano)** หรือเปียโนตั้งตรง เป็นชนิดของเปียโนที่มีการจัดวางสายและเครื่องกลไก (action) ในแนวตั้ง ช่วยประหยัดพื้นที่มากกว่าเปียโนแกรนด์ที่มีสายและกลไกวางในแนวนอน เปียโนชนิดนี้นิยมใช้ในบ้าน โรงเรียนดนตรี และสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด ด้วยความสะดวกในการจัดวางและการเคลื่อนย้าย

อัปไรต์เปียโนมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

(2.1) สายของเปียโนจะถูกวางสายในแนวตั้ง โดยกลไกการเล่นอยู่ด้านหน้าของสาย

(2.2) ขนาดของอัปไรต์เปียโนมีขนาดเล็กกว่าแกรนด์เปียโน ทำให้เหมาะสำหรับพื้นที่จำกัด

(2.3) อัปไรต์มีกลไกการเล่นที่แตกต่างจากแกรนด์เปียโน โดยเฉพาะการส่งแรงและการสะท้อนกลับของค้อนที่ตีสาย

(2.4) คุณภาพเสียงของอัปไรต์เปียโน อาจจะไม่เทียบเท่าแกรนด์เปียโน แต่ก็มีเสียงที่ไพเราะและเหมาะสมสำหรับการฝึกซ้อมและการแสดงในพื้นที่เล็ก

ข้อดีของอัปไรต์เปียโน คือ ช่วยประหยัดพื้นที่ เหมาะสำหรับพื้นที่จำกัด เช่น บ้าน โรงเรียน หรือสตูดิโอ ง่ายต่อการเคลื่อนย้ายและจัดวางในพื้นที่ต่าง ๆ อัปไรต์เปียโนมีราคาที่ถูกกว่าแกรนด์เปียโน ทำให้เป็นตัวเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่มีงบประมาณจำกัด ด้วยเหตุนี้ อัปไรต์เปียโน จึงได้รับความนิยมสำหรับผู้ที่ต้องการเปียโนที่มีคุณภาพเสียงดีในราคาที่สามารถเข้าถึงได้และไม่ต้องการพื้นที่มากในการจัดวาง



ภาพที่ 140 อัปไรต์เปียโน

ที่มา: https://th.yamaha.com/en/products/musical_instruments/pianos/upright_pianos/u_series/index.html

(3) เปียโนไฟฟ้า (Electric Piano) เป็นคีย์บอร์ดที่ใช้การจำลองเสียงมากจากเปียโนจริง โดยอาศัยการทำงานจากระบบไฟฟ้า สามารถเปลี่ยนเสียงเป็นเครื่องดนตรีชนิดอื่นได้ มีลำโพงในตัว ในการให้กำเนิดเสียง เปียโนไฟฟ้าบางรุ่นจะมีระบบบันทึกเสียงในตัวที่สามารถบันทึกเสียงที่ผู้เล่นเล่นบนเปียโน และนำกลับมาเล่นใหม่ได้ มีน้ำหนักที่เบา ทำให้ง่ายต่อการเคลื่อนย้าย



ภาพที่ 141 เปียโนไฟฟ้า

ที่มา: <https://www.melodiamusik.com/product/roland-rp107-digital-piano-black/>

2) การเตรียมตัวเล่นเปียโน

2.1) ทำนั่งในการเล่นเปียโน

- (1) จัดเก้าอี้ให้อยู่กึ่งกลางเปียโน โดยให้ขนานกับเปียโน และห่างจากเปียโนเล็กน้อย
- (2) นั่งครึ่งเก้าอี้ โดยถ่ายเทน้ำหนักไปที่ก้นและเท้าทั้งสองข้าง
- (3) นั่งหลังตรง
- (4) แขนปล่อยลงมาจากไหล่สบาย ๆ ไม่เกร็ง หรือยกไหล่
- (5) ข้อศอกอยู่สูงกว่าคีย์บอร์ดเปียโนเล็กน้อย
- (6) เท้าทั้งสองวางราบกับพื้น โดยให้เท้าขวาอยู่ข้างหน้า และห่างจากเท้าซ้ายเล็กน้อย



ภาพที่ 142 ทำนั่งในการเล่นเปียโน
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2565)

2.2) การวางมือ

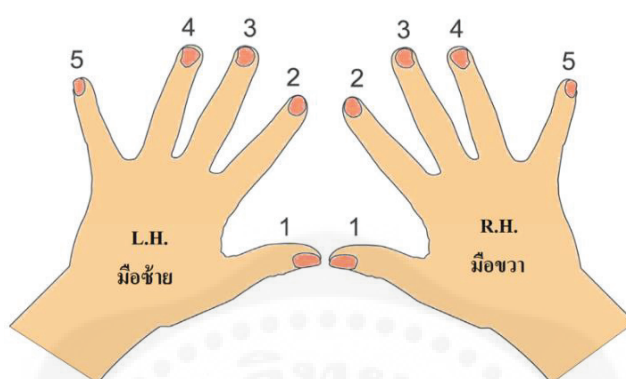
- (1) ปล่อยแขนสบาย ๆ ข้างลำตัว
- (2) ทำมือให้สบาย ๆ และมีลักษณะโค้งเล็กน้อย
- (3) เมื่อกดคีย์เปียโนปล่อยนิ้วสบาย ๆ โดยมือจะอยู่ในลักษณะโค้งเล็กน้อย แล้ววางลงบนคีย์เปียโน โดยอยู่ในลักษณะโค้ง



ภาพที่ 143 การวางมือบนเปียโน
 ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรชนผล (2565)

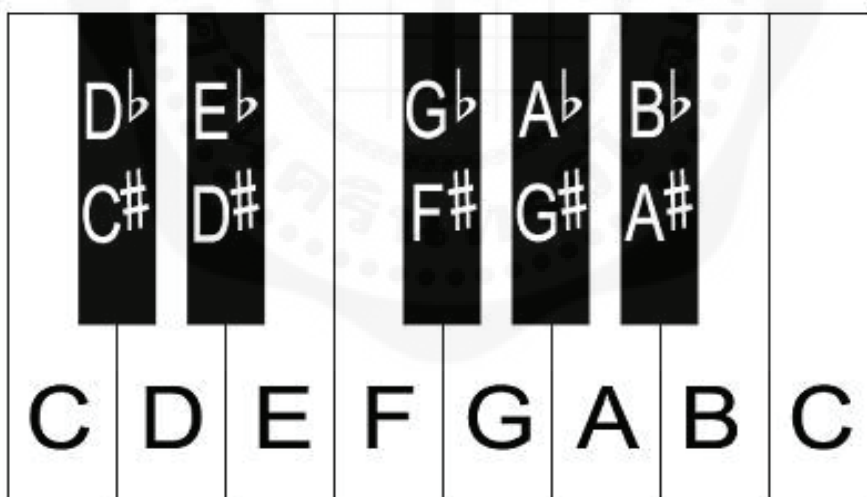
3) หมายเลขนิ้วมือ (Finger Number)

ในการเริ่มเล่นเปียโน นักเรียนจะต้องแยกมือซ้าย Left Hand (L.H.) และมือขวา Right Hand (R.H.) ให้ได้ โดยใช้ตัวย่อเป็นภาษาอังกฤษ และตัวเลขแทนนิ้วมือต่าง ๆ ดังรูป



ภาพที่ 144 หมายเลขนิ้วมือ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธรรณผล (2561)

4) การรู้จักตัวโน้ตบนคีย์บอร์ด



ภาพที่ 145 ตัวโน้ตบนคีย์บอร์ด

ที่มา: <https://www.piano-keyboard-guide.com/piano-notes.html>

แต่ละคีย์ของเปียโนจะให้ระดับเสียงที่ต่างกัน คีย์สีขาวจะให้ระดับเสียงปกติ ส่วนในคีย์สีดำจะให้ระดับเสียงที่สูงหรือต่ำกว่าโน้ตตัวตั้งครึ่งเสียง เราสามารถใช้โน้ต C เป็นฐานในการตั้งต้น โดย C จะอยู่ใกล้กับตัวกลุ่มคีย์ดำ 2 คีย์ (2 Black Keys) และ F จะอยู่ใกล้กับกลุ่มคีย์ดำ 3 คีย์ (3 Black Keys)

การรู้จักตัวโน้ตบนคีย์บอร์ดเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเล่นเครื่องดนตรีทุกชนิดที่มีแป้นพิมพ์ เช่น เปียโนหรือคีย์บอร์ด วิธีการรู้จักตัวโน้ตบนคีย์บอร์ดสามารถแบ่งออกเป็นขั้นตอนหลัก ๆ ดังนี้

1) เข้าใจโครงสร้างของคีย์บอร์ด

คีย์บอร์ด ประกอบด้วย ลิ้มขาวและลิ้มดำ โดยลิ้มดำจะถูกจัดเรียงเป็นกลุ่ม ๆ โดยกลุ่มหนึ่งจะมีลิ้มดำสองลิ้ม และอีกกลุ่มจะมีลิ้มดำสามลิ้ม

2) รู้จักตัวโน้ตเบื้องต้น

ลิ้มขาวแต่ละลิ้มจะถูกตั้งชื่อตามโน้ตดนตรีแบบมาตรฐาน ประกอบด้วยเสียง ด (C) ร (D) ม (E) ฟ (F) ซ (G) ล (A) ท (B) และวนกลับมาอีกครั้ง เรียกว่า Octave ซึ่งมีระดับเสียงที่สูงขึ้น

3) ค้นหาตำแหน่งโน้ตตัว C

โน้ตตัว C จะอยู่ทางซ้ายของกลุ่มลิ้มดำสองลิ้ม โดยตำแหน่งโน้ตตัว C มาตรฐาน เรียกว่า Middle C (C4) ซึ่งอยู่ตรงกลางของคีย์บอร์ดในเปียโนมาตรฐาน

4) รู้จักโน้ตตัวอื่น ๆ

เมื่อรู้จักตำแหน่งโน้ตตัว C แล้ว สามารถหาโน้ตตัวอื่น ๆ ตามลำดับได้แก่ C, D, E, F, G, A, B ตัวอย่างเช่น โน้ต D จะอยู่ทางขวาของโน้ต C หนึ่งลิ้ม

5) รู้จักลิ้มดำ

ลิ้มดำจะเป็นโน้ตเสริม เช่น C# (C ชาร์ป) และ Db (D แพลต) ซึ่งหมายถึงโน้ตเดียวกัน ลิ้มดำระหว่าง C และ D จะเป็น C# หรือ Db

6) สรุปตำแหน่งโน้ตบนคีย์บอร์ด

ลิ้มขาว ได้แก่ C, D, E, F, G, A, B

ลิ้มดำ ได้แก่ C# (Db), D# (Eb), F# (Gb), G# (Ab), A# (Bb)

การฝึกฝนการหาตำแหน่งของตัวโน้ตบนคีย์บอร์ดจะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถอ่านโน้ตเพลงและเล่นเพลงได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

5) แบบฝึกหัดนิ้วมือ

1.

Right Hand $\frac{4}{4}$

C D E F G G G F E D C

1 2 3 4 5 5 5 4 3 2 1

2.

Left Hand

C D E F G G G F E D C

5 4 3 2 1 1 1 2 3 4 5

3.

Right Hand $\frac{4}{4}$

C D E F G G G F E D C

1 2 3 4 5 5 5 4 3 2 1

4.

Left Hand

C D E F G G G F E D C

5 4 3 2 1 1 1 2 3 4 5

5.

Right Hand $\frac{4}{4}$

C D E F G G G F E D C

1 2 3 4 5 5 5 4 3 2 1

Left Hand $\frac{4}{4}$

C D E F G G G F E D C

5 4 3 2 1 1 1 2 3 4 5

6.

Right Hand

Left Hand

1 1 3 3 5 3 4 4 2 2 1 1

5 5 3 3 1 3 2 2 4 4 5 5

7.

Right Hand

Left Hand

1 2 3 4 5 4 3 2 1 2 3 4 5

5 4 3 2 1 2 3 4 5 4 3 2 1

8.

Right Hand

Left Hand

5 4 3 2 1 2 3 4 5 4 3 2 1

1 2 3 4 5 4 3 2 1 2 3 4 5

9.

Right Hand

Left Hand

1 2 3 4 5 5 5 4 3 2 1

5 5 1 1 1 1 5 5

10.

Right Hand

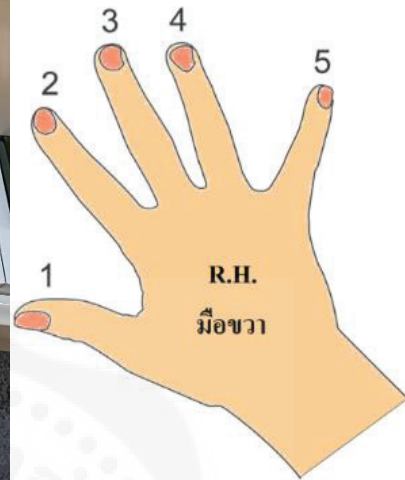
Left Hand

1 1 3 3 5 3 4 4 2 2 1 1

5 1 3 1 2 1 3 1

6) เพลงแมงมุมลายตัวนั้น มือขวาและมือซ้าย

เพลงแมงมุมลายตัวนั้น (มือขวา)



C	
1 1 1 2 3	3 3 2 1 2 3 1
แมงมุมลายตัวนั้น	ฉันเห็นมันชมซานเหลือทน
1 1 1 2 3	3 2 1 2 3 1
วันหนึ่งมันเปียกฝน	ไหลหล่นจากบนหลังคา
3 3 3 4 5	5 4 3 4 5 3
พระอาทิตย์ส่องแสง	น้ำแห้งเหือดไปลับตา
1 1 1 2 3	3 3 2 1 2 3 1
มันรีบไต่ขึ้นฝา	หันหลังมาทำตาลุกวาว

เพลงแมงมุมลายตัวนั้น (มือซ้าย)



C		
แมงมุมลายตัวนั้น	ฉันเห็นมันชมซานเหลือน	
5	1	5
วันหนึ่งมันเปียกฝน	ไหลหล่นจากบนหลังคา	
5	1	5
พระอาทิตย์ส่องแสง	น้ำแห้งเหือดไปลับตา	
5	2	5
มันรีบไต่ขึ้นฝา	หันหลังมาทำตาถูกวาว	
5	1	5

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 10 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทบทวนการเล่นแบบฝึกหัดนิ้วมือ และเล่นเปียโนมือขวา เพลงแมงมุมลายตัวนั้น

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้คำแนะนำในการฝึกซ้อมแก่ผู้สูงอายุ และสอบถามความรู้สึกจากการเล่นเปียโนในครั้งนี้

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ คือ เพลงแมงมุมลายตัวนั้น



แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรี (เปียโน) ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุมีความเข้าใจเกี่ยวกับโน้ตตัวเลข และวางมือได้ถูกต้องทั้งมือซ้ายและมือขวา
2. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงเพลงแมงมุมลายตัวนั้นพร้อมกัน 2 มือ
3. ผู้สูงอายุสามารถบรรเลงเพลงไอ้ทะเลแสนงามพร้อมกัน 2 มือ
4. ผู้สูงอายุมีสภาวะทางอารมณ์เชิงบวก และกระตุ้นการใช้กล้ามเนื้อจากการเล่นดนตรี

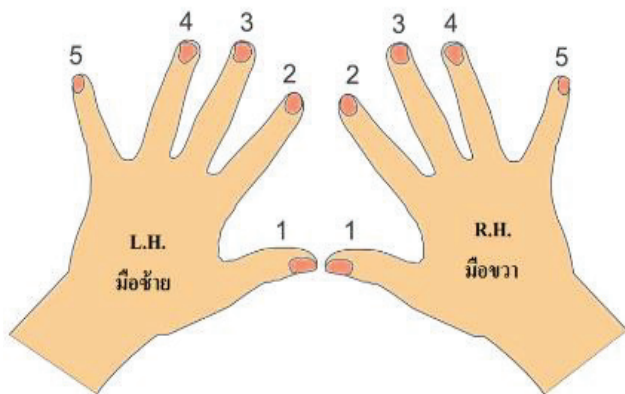
อุปกรณ์

1. เปียโนหรือเปียโนไฟฟ้า
2. แบบฝึกหัดการเล่นเปียโนขั้นต้น
3. โน้ตเพลงเปียโนอย่างง่ายโดยใช้โน้ตตัวเลข เพื่อฝึกการเล่นมือซ้ายและมือขวา เช่น เพลงแมงมุมลายตัวนั้น และเพลงไอ้ทะเลแสนงาม

การดำเนินกิจกรรม

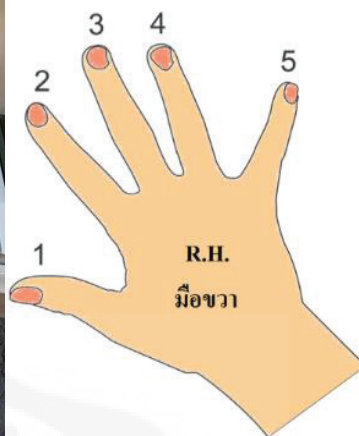
1. ชี้นำ (ระยะเวลา 10 นาที)
 - 1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทักทายพูดคุยกับผู้สูงอายุในเบื้องต้น และสอบถามความพร้อมก่อนการเล่นเปียโน
 - 1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนเพลงแมงมุมลายตัวนั้น โดยเริ่มจากการเล่นด้วยมือขวา จากนั้นเล่นด้วยมือซ้าย ระหว่างที่ผู้สูงอายุเล่นมือขวา ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเล่นมือซ้าย และเมื่อผู้สูงอายุเล่นมือซ้าย ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเล่นมือขวาไปพร้อม ๆ กัน
2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 40 นาที)
 - 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการเล่นเพลงแมงมุมลายตัวนั้น โดยเล่นพร้อมกันทั้งสองมือ และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม โดยผู้ดำเนินกิจกรรมคอยให้คำแนะนำในการเล่น
 - 2.2 เมื่อผู้สูงอายุสามารถบรรเลงเพลงแมงมุมลายตัวนั้นได้อย่างคล่องแคล่ว ผู้ดำเนินกิจกรรมเริ่มต้นเพลงใหม่ โดยเลือกเพลงที่มีทำนองสั้น ๆ และคุ้นหู เช่น เพลงไอ้ทะเลแสนงาม โดยเริ่มต้นฝึกจากมือขวาก่อน จากนั้นฝึกเล่นด้วยมือซ้าย
 - 2.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตการเล่นเพลงไอ้ทะเลแสนงามโดยเล่นพร้อมกันทั้งสองมือ และให้ผู้สูงอายุปฏิบัติตาม

เพลงแมงมุมลายตัวนั้น (สองมือ)



C		
1 1 1 2 3	3 3 2 1 2 3 1	
แมงมุมลายตัวนั้น	ฉันเห็นมันชมซานเหลือน	
C		
5	1	5
1 1 1 2 3	3 2 1 2 3 1	
วันหนึ่งมันเปียกฝน	ไหลหล่นจากบนหลังคา	
5	1	5
3 3 3 4 5	5 4 3 4 5 3	
พระอาทิตย์ส่องแสง	น้ำแห้งเหือดไปลับตา	
5	2	5
1 1 1 2 3	3 3 2 1 2 3 1	
มันรีบไต่ขึ้นฝา	หันหลังมาทำตาลุกวาว	
5	1	5

เพลงไอ้ทะเลแสนงาม (มือขวา)



C	G	C
1 3 4 5 4		4 5 4 1 3
ไอ้ทะเลแสนงาม		ฟ้าสีครามสดใส
3 4 3 2		2 1 2 3 1
มองเห็นเรือใบ		เล่นอยู่ในทะเล
	G	C
1 3 4 5 4		4 5 4 1 3
หาดทรายงามเห็นปู		ดูสิดูหมูปลา
3 4 3 2		1 2 3 2 1
กุ้งหอยนานา		อยู่ในท้องทะเล

เพลงไอ้ทะเลแสนงาม (มือซ้าย)



ไอ้ทะเลแสนงาม

C

5

มองเห็นเรือใบ

1

หาดทรายงามเห็นปู

5

กุ้งหอยนานา

1

ฟ้าสีครามสดใส

5

เล่นอยู่ในทะเล

5

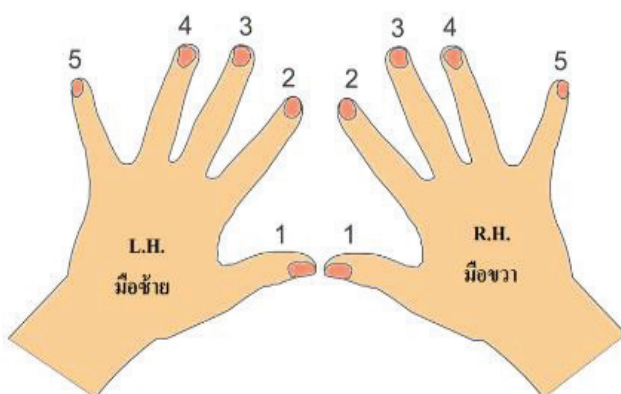
ดูสิดูหมูปลา

5

อยู่ในท้องทะเล

5

เพลงไอ้ทะเลแสนงาม (สองมือ)



C	G		C
1 3 4 5 4			4 5 4 1 3
ไอ้ทะเลแสนงาม			ฟ้าสีครามสดใส
C			C
5			5
3 4 3 2			2 1 2 3 1
มองเห็นเรือใบ			เล่นอยู่ในทะเล
1			5
G			C
1 3 4 5 4			4 5 4 1 3
หาดทรายงามเห็นปู			ดูสิดูหมูปลา
5			5
3 4 3 2			1 2 3 2 1
กุ้งหอยนานา			อยู่ในท้องทะเล
1			5

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 10 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุทบทวนการเล่นเพลงแมงมุมลายตัวนั้นและเพลงไอ้ทะเลแสนงาม โดยเล่นพร้อมกันทั้งสองมือ

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้คำแนะนำในการฝึกซ้อมแก่ผู้สูงอายุ และสอบถามความรู้สึกจากการเล่นเปียโนในครั้งนี้

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ได้แก่ เพลงแมงมุมลายตัวนั้น และเพลงไอ้ทะเลแสนงาม



แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรี Cup Song ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงและตบมือเป็นจังหวะประกอบเพลงได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุสามารถสร้างจังหวะจากการเล่น Cup Song ได้
3. ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมคาราโอเกะและเครื่องขยายเสียง
2. เครื่องฉายโปรเจกเตอร์
3. แก้วน้ำ
4. อุปกรณ์การตกแต่งแก้ว เช่น ปากกาเคมีหลากสี กระจกสี สติกเกอร์ และริบบิ้น
5. คีย์บอร์ดไฟฟ้าหรือกีตาร์
6. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
7. เพลงประกอบการทำกิจกรรม ได้แก่ เพลงผู้ชายในฝัน เพลงขวัญเรียม และเพลงสัมพันธ์

การดำเนินกิจกรรม

1. ชำนาญ (ระยะเวลา 30 นาที)

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสร้างบรรยากาศให้กับผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรม ด้วยการร่วมกันร้องเพลงขวัญเรียม และเพลงผู้ชายในฝัน

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมทำการสอนร้องเพลงสัมพันธ์ตามหลักการร้องเพลงเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถร้องได้ตรงตามจังหวะและทำนอง

2. ชำนาญ (ระยะเวลา 70 นาที)

กิจกรรมดนตรี Cup Song

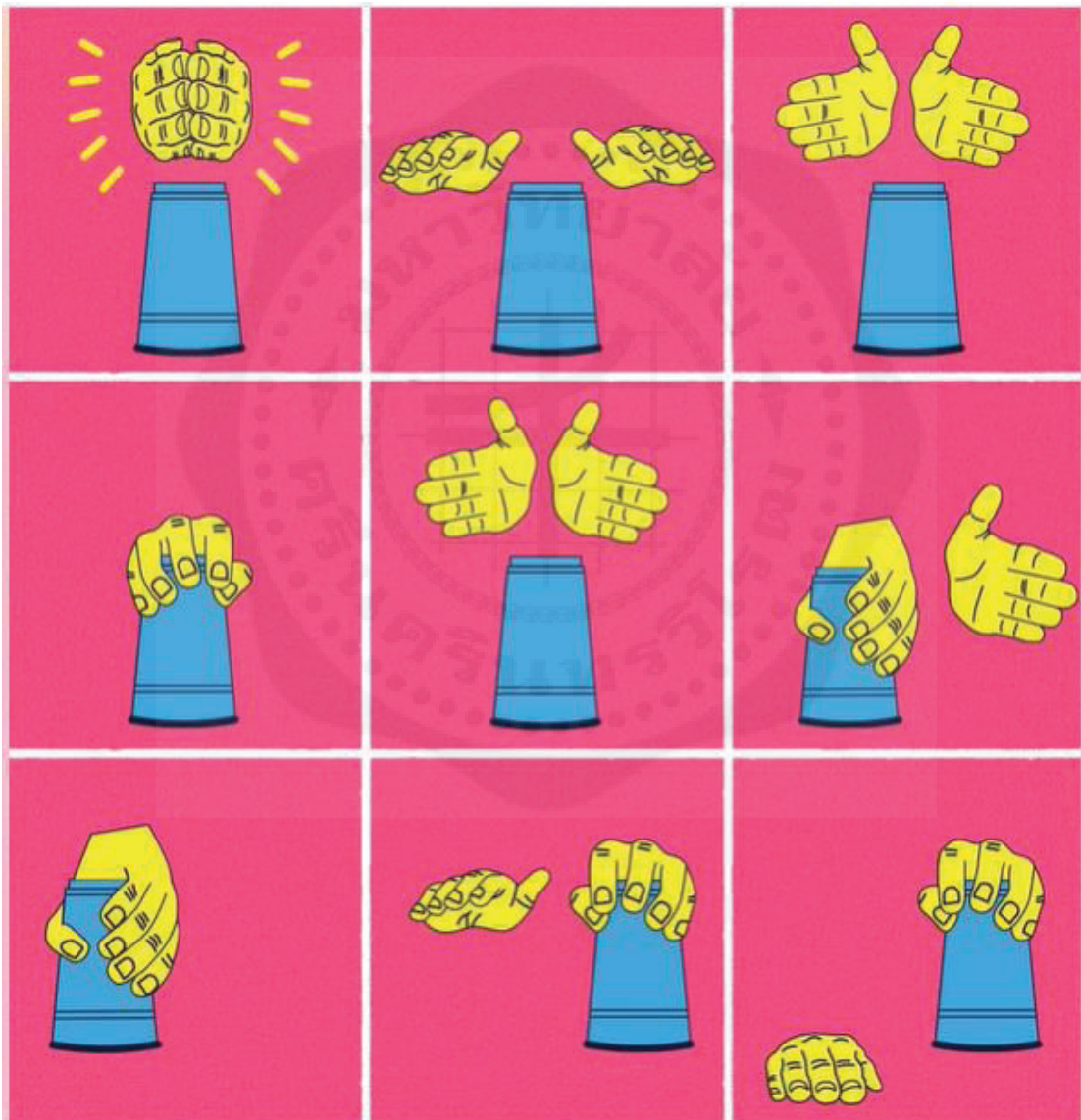
2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมนำแก้วมาให้ผู้สูงอายุดู และสอบถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับการนำแก้วมาใช้เป็นเครื่องดนตรี และจากนั้นจึงสนทนาเกี่ยวกับการนำแก้วมาประกอบเป็นเครื่องดนตรี อธิบายความหมายของ Cup Song และบอกประโยชน์ของการเล่น Cup Song โดยการทำกิจกรรม Cup Song เป็นการเคาะแก้วให้เข้าจังหวะทำให้เกิดกระบวนการฝึกสมองซีกขวาในการควบคุมร่างกายและฝึกสมองซีกซ้ายในการคิดและจินตนาการท่าทางให้เข้ากับจังหวะ ช่วยสร้างความเพลิดเพลิน และกระตุ้นความจำของผู้สูงอายุเพื่อไม่ให้เกิดอาการหลงลืม

2.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมแจกแก้วให้กับผู้สูงอายุและให้ตกแต่งแก้วของตนเองให้สวยงาม ในระหว่างที่ตกแต่งแก้วผู้ดำเนินกิจกรรมเปิดเพลงที่ใช้เปียโนบรรเลง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความผ่อนคลายและเพื่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ขณะตกแต่งหรือวาดรูปลงบนแก้วซึ่งเป็นเครื่องดนตรีของตนเอง

2.3 เมื่อผู้สูงอายุตกแต่งแก้วเสร็จ ผู้ดำเนินกิจกรรมจะสอนวิธีการเล่นแก้ว ตามวิธีดังต่อไปนี้

2.3.1 สอนให้ผู้สูงอายุนับจังหวะ 1-8

2.3.2 เมื่อผู้สูงอายุสามารถนับจังหวะได้แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมสาธิตวิธีการเล่นแก้ว ในลักษณะต่าง ๆ เช่น ตบมือขวา ลงโต๊ะ ตบมือซ้าย ลงโต๊ะ พลิกมือขวา แล้วจับแก้วที่คว่ำ หายแก้ว



ภาพที่ 146 ลักษณะการเล่น Cup Song

ที่มา: <https://www.facebook.com/watch/?v=1052759991793881>



ภาพที่ 147 ลักษณะการเล่น Cup Song









ที่มา: <https://www.wikihow.com/Do-the-Cup-Song#/Image:Do-the-Cup-Song-Step-3-Version-2.jpg>

2.3.3 จากนั้นดำเนินกิจกรรมสอนวิธีการเล่นแก้วใบเดียวดังต่อไปนี้

รูปแบบที่ 1

- จังหวะที่ 1-2 ตบมือขวา ลงโต๊ะ
- จังหวะที่ 3-4 ตบมือซ้าย ลงโต๊ะ
- จังหวะที่ 5-6 พลิกมือขวา แล้วจับแก้วที่คว่ำ
- จังหวะที่ 7-8 หายแก้ว
- จังหวะที่ 1-2 ตบมือซ้าย ลงโต๊ะ
- จังหวะที่ 3-4 ตบมือขวา ลงโต๊ะ
- จังหวะที่ 5-6 พลิกมือซ้าย แล้วจับที่หาย
- จังหวะที่ 7-8 คว่ำแก้ว

สัญลักษณ์

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
															

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนการขับร้องเพลงส้อมตำให้แก่ผู้สูงอายุ

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันเล่น Cup Song เป็นจังหวะต่าง ๆ

3.2 เมื่อเสร็จสิ้นจากกิจกรรม Cup song ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลง ผ่อนคลาย หลังจากการทำกิจกรรม เพลงเพลินเพลงम्मโป้และเพลงสามโห่สามซ่า

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 เพลง ได้แก่

1. เพลงผู้ชายในฝัน คำร้อง/ทำนอง : วิเชียร คำเจริญ เรียบเรียง : เอนก รุ่งเรือง

2. เพลงขวัญเรียม (เพลงประกอบภาพยนตร์แผลเก่า) คำร้อง/ทำนอง : พรานบุรพ์

3. เพลงส้อมตำ คำร้อง/ทำนอง : พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า

กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเพลง

4. เพลงเพลินम्मโป้ คำร้อง: สมศักดิ์ เทพานนท์ ทำนอง: ธนิต ผลประเสริฐ

5. เพลงสามโห่สามซ่า คำร้อง/ทำนอง ลพ บุรีรัตน์

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมดนตรี Cup Song ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์

1. ผู้สูงอายุสามารถขับร้องเพลงสัปดาห์ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้สูงอายุสามารถร้องเพลงประกอบการใช้แก้วในการสร้างจังหวะเพลงสัปดาห์ได้
3. ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลายความเครียด และทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

อุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ที่มีโปรแกรมคาราโอเกะและเครื่องขยายเสียง
2. เครื่องฉายโปรเจกเตอร์
3. แก้วน้ำ
4. อุปกรณ์การตกแต่งแก้ว เช่น ปากกาเคมีหลากสี กระจกสี สติกเกอร์ และริบบิ้น
5. คีย์บอร์ดไฟฟ้าหรือกีตาร์
6. เครื่องดนตรีประกอบจังหวะ
7. เพลงประกอบการทำกิจกรรม ได้แก่ เพลงสัปดาห์ เพลงโตเรมี และเพลงรางวัลแต่คนช่างฝัน

การดำเนินกิจกรรม

1. ชี้นำ (ระยะเวลา 30 นาที)

1.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสร้างบรรยากาศให้กับผู้สูงอายุก่อนทำกิจกรรม ด้วยการนำผู้สูงอายุเคลื่อนไหวประกอบเพลง

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมทบทวนการร้องเพลงสัปดาห์ให้ผู้สูงอายุ จากนั้นร่วมกันร้องเพลง เพื่อฝึกความแม่นยำในการขับร้อง

2. ชี้นสอน (ระยะเวลา 70 นาที)

กิจกรรมดนตรี Cup Song

- 2.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมสอน Cup Song รูปแบบที่ 2 ดังนี้

จังหวะที่ 1-2 ตบมือ

จังหวะที่ 3-4 ตบมือทั้ง 2 ข้างลงบนโต๊ะ

จังหวะที่ 5-6 หายมือขวาแล้วจับแก้ว

จังหวะที่ 7-8 คว่าแก้ว









จังหวะที่ 1-2 ตบมือ

จังหวะที่ 3-4 ตบมือทั้ง 2 ข้างลงบนโต๊ะ

จังหวะที่ 5-6 หายมือซ้ายแล้วจับแก้ว

จังหวะที่ 7-8 คว่ำแก้ว

สัญลักษณ์

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
															

2.3 เมื่อผู้สูงอายุฝึกได้จนคล่องแล้ว ให้ร้องเพลงสัปดาห์และเล่น Cup Song ไปพร้อมกัน จากนั้นเพื่อให้บทเพลงเกิดความไพเราะและมีสีสันผู้ดำเนินกิจกรรมจะสอดแทรกคำศัพท์ความดัง-เบาดนตรีดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์แทน	สัญลักษณ์	คำศัพท์	ความหมาย
————	p	piano (เปียโน)	เบา
=====	f	forte (ฟอर्ट)	ดัง

2.4 หลังจากทำตัวอย่างจังหวะให้แล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมจะให้แบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ และทำตามขั้นตอน ดังนี้

2.4.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุตามความเหมาะสม แล้วให้สร้างสรรค์จังหวะในการเล่น Cup Song โดยมีผู้ดำเนินกิจกรรมให้คำแนะนำในการสร้างสรรค์จังหวะในรูปแบบต่าง ๆ

2.4.2 หลังจากที่ผู้สูงอายุสร้างสรรค์จังหวะในการเล่น Cup Song เสร็จแล้ว ผู้ดำเนินกิจกรรมให้แต่ละกลุ่มออกมาแสดงผลงานการสร้างสรรค์จังหวะในการเล่น Cup Song

2.4.3 หลังจากที่ผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มแสดงเสร็จ ผู้ดำเนินกิจกรรมจะเล่นเพลงแล้วให้ทุกกลุ่มเล่นตามท่อนที่ผู้ดำเนินกิจกรรมกำหนดให้ ดังนี้

ท่อนร้อง

“กินกับข้าวเหนียว เที้ยวแจก ให้ทั่ว
จดตำราจำ สัมตำลาวตำเรามา

กลิ่นหอมยวนยั่ว นำน้ำลายไหล
ใครหม่าเกินอัตรา ระวังท้อง จะพัง”

ให้ผู้สูงอายุในแต่ละกลุ่ม เล่น Cup Song ในรูปแบบจังหวะที่ทุกคนในกลุ่มช่วยกันสร้างสรรค์ขึ้นมา

ท่อนร้อง

“ขอแถมอีกนิด แล้วจะตั้งใจใหญ่
ให้ผู้สูงอายุทุกกลุ่มเล่นพร้อมกัน

ไถ่อย่างตัวเป็นไร อร่อยแน่ จริงเอ๋ย”

2.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุนำเสนอผลงานที่ได้สร้างสรรค์ขึ้น

3. ชั้นสรุป (ระยะเวลา 20 นาที)

3.1 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันสรุปประโยชน์ของการทำกิจกรรม Cup Song และ
ความประทับใจในการทำกิจกรรม

3.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายুর้องเพลงโต เร มี และทำท่าประกอบจังหวะ เพื่อผ่อนคลาย

3.3 ผู้ดำเนินกิจกรรมและผู้สูงอายุร่วมกันร้องเพลงรางวัลแต่คนช่างฝัน เพื่อเป็นกำลังใจ
ให้กับผู้สูงอายุทุกคน

เพลงที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ

บทเพลงที่ใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรีครั้งนี้ ประกอบด้วย 5 เพลง ได้แก่

1. เพลงสัมตำ คำร้อง/ทำนอง : พระราชินีพนธ์ในสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า
กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

2. เพลงโต เร มี คำร้อง : สังสรรค์हरषา ทำนอง : พชร วิจารณ์ญาณ

3. เพลงรางวัลแต่คนช่างฝัน คำร้อง/ทำนอง : จรัล มโนเพ็ชร

ภาพประกอบการจัดกิจกรรมดนตรี Cup Song



ภาพที่ 148 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม Cup Song
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 149 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม Cup Song
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 150 ผู้สูงอายุร่วมกิจกรรม Cup Song
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)



ภาพที่ 151 บรรยายการเข้าร่วมกิจกรรม Cup Song ของผู้สูงอายุ
ที่มา: นัฏฐิกา สุนทรธนผล (2561)

บทสรุป

กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุสามารถทำได้ในหลายลักษณะ ได้แก่ กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบจังหวะอย่างง่าย กิจกรรมไข่เขย่าและยืดสบายคลายเส้น กิจกรรม Body Percussion กิจกรรมดนตรีแฮนด์เบล (Hand Bell) กิจกรรมดนตรีระนาดออร์ฟ กิจกรรมดนตรีอังกะลุง กิจกรรมการขับร้องประสานเสียง กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรี (เปียโน) และกิจกรรมดนตรี Cup Song โดยผู้จัดกิจกรรมควรมีการจัดทำแผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อแสดงให้เห็นภาพรวมของการจัดกิจกรรมดนตรี และช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมได้เตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการจัดกิจกรรมดนตรีให้เหมาะสมกับลักษณะผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยอุปกรณ์ที่นำมาใช้ประกอบกิจกรรมควรง่ายต่อการหยิบจับ มีน้ำหนักเบา ขนาดกะทัดรัด บทเพลงที่นำมาใช้ควรเป็นเพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีจังหวะเพลงที่สม่ำเสมอ มั่นคง ทำนองราบเรียบ นุ่มนวล เข้าใจง่าย ระดับเสียงปานกลางถึงต่ำ

จากการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุชื่นชอบกิจกรรมฟังเพลงมากที่สุด รองลงมาคือ กิจกรรม Hand bell และ Cup Song เนื่องจากอุปกรณ์ที่นำมาใช้ในกิจกรรมมีขนาดและน้ำหนักที่พอเหมาะ มีการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับกายภาพของผู้สูงอายุ อีกทั้งเพลงที่นำมาจัดกิจกรรมเป็นเพลงที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ นอกจากนี้กิจกรรมยืดสบายคลายเส้น เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังข้อมือและแขน สามารถยืดอย่างประกอบเพลงได้ หากแต่ยังคงพบปัญหาหนึ่งอย่างที่มึนขนาดใหญ่มาก และหนาเกินไป ทำให้ต้องออกแรงมาก รวมถึงยังมีกลิ่นเหม็น สามารถแก้ไขโดยเปลี่ยนหนึ่งยางโดยใช้หนึ่งยางเส้นเล็ก ทำให้ผู้สูงอายุออกแรงได้ง่ายขึ้น

การจัดกิจกรรมทางดนตรีส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในทุกด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย รู้สึกสดชื่น ไม่เหงา คลายเครียด มีความคิดในด้านบวก อารมณ์เย็นขึ้น โดยเฉพาะการหลับตาฟังเพลงบรรเลง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย ได้พักสายตา ได้พักอารมณ์ ช่วยให้สบายใจ ในบางกิจกรรมเป็นการกระตุ้นให้ผู้สูงอายุมีความหวังในการดำเนินชีวิต เช่น การฟังเพลงรางวัลแต่คนช่างฝัน ผู้สูงอายุได้ร่วมร้องเพลง ทำให้นักถึงเนื้อร้องที่ช่วยสร้างกำลังใจที่ดี ก่อให้เกิดความหวังในการดำเนินชีวิตมากขึ้น รู้สึกชีวิตมีความหวังมากขึ้น ผู้สูงอายุมีความสุขที่ได้ร่วมกิจกรรม บางคนสามารถลืมความเจ็บป่วยไปได้ในระยะหนึ่ง การฟังเพลงทำให้รู้สึกไม่เครียดหรือวิตกกังวล 2) ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ ได้ฝึกสมาธิในหลายกิจกรรม ทั้งการร่วมร้องเพลงได้คิดเนื้อเพลง กิจกรรมแก้ว ได้ฝึกการฟังและทำตาม ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยนอนติดเตียง ถึงแม้ว่าจะไม่สามารถร่วมปฏิบัติกิจกรรมดนตรีได้อย่างเต็มที่ก็จะออกเสียงร้องเพลงตาม กิจกรรมยืดหนึ่งยาง ผู้สูงอายุได้บริหารกล้ามเนื้อแขนและมือ ความรู้สึกของผู้สูงอายุบางท่านที่มีอาการปวดเมื่อยหรือป่วยเรื้อรัง เมื่อได้ทำกิจกรรมท่านจึงลืมความทุกข์ ความเจ็บปวดได้ชั่วคราว หลายท่านชอบกิจกรรมกระดิ่งตัวโน้ต (Hand Bell) และไข่เขย่า ซึ่งในกิจกรรมกระดิ่งตัวโน้ต ผู้ดำเนินกิจกรรมให้ผู้สูงอายุสั่นกระดิ่งตามโน้ตเพลงที่แปลเป็นสีต่างๆ กิจกรรมนี้ผู้สูงอายุได้ฝึกสายตา ไหวพริบ และบริหาร

ข้อมือ สามารถสั่งกระดิ่งได้ตรงตามตัวโน้ตจนเป็นทำนองเพลงที่ไพเราะ และ 3) ด้านสังคม ผู้สูงอายุทุกท่านได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกสัปดาห์ จึงมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น มีมุมมองที่ดีกับเพื่อนมากขึ้น และร่วมยินดีในความสุขของผู้อื่น ในช่วงทำกิจกรรม ผู้สูงอายุมีความกล้าแสดงออก และเข้าร่วมกิจกรรมกลางเวทีมากขึ้น รวมถึงมีการชักชวนกันออกมาทำกิจกรรมกลางเวที แสดงให้เห็นว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนของผู้สูงอายุมากขึ้น

ทั้งนี้ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในสถานการณ์จริง ผู้ดำเนินกิจกรรมควรปรับเปลี่ยน หรือเพิ่มเติมรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมสอดคล้องกับบริบท และบรรยากาศที่เกิดขึ้นขณะจัดกิจกรรม รวมถึงการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในการจัดกิจกรรมดนตรีแต่ละครั้ง ซึ่งผู้เขียนมีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมดังนี้

1) ในการจัดกิจกรรมจะมีทีมผู้ดำเนินกิจกรรมบางคนที่ไม่ได้มีบทบาทหน้าที่ในการนำกิจกรรม ให้ทุกคนที่ไม่ได้เล่นเครื่องดนตรีหรือผลัดเปลี่ยนการเล่นเครื่องดนตรีแล้ว ออกมาชักชวนผู้สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมมากขึ้น โดยการเดินเข้าไปพูดคุย ชักชวน หรือทำท่าทางให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสมีส่วนร่วมมากขึ้น หรือแม้แต่การแสดงออกให้ผู้สูงอายุมีอารมณ์ขัน เช่น การเต้น การร้องเพลง

2) เนื่องจากผู้สูงอายุมีช่วงที่ท่านมีส่วนร่วมและมีบางช่วงที่กิจกรรมเงียบลง เบาบาง เกิดช่องว่างในบางช่วงเวลาให้ผู้สูงอายุไม่ตอบสนอง อาจจะเพราะเหนื่อยล้า อ่อนเพลีย ทางทีมผู้จัดกิจกรรมจำเป็นต้องให้คนอื่น ๆ ในทีมออกมาแสดงหน้าเวที ชักชวนผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมมากขึ้น เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย หรือเกิดสภาวะเงียบเหงา เกิดขึ้น

3) ปรับเพลงที่ร้อง หรือกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม เช่น การเขย่าไข่ การสั่งกระดิ่ง ในขณะเดียวกันการที่ทีมผู้ดำเนินกิจกรรมมีความสนุกสนานก่อน มีสีหน้ายิ้มแย้ม ร่าเริงก่อน จะสามารถส่งความรู้สึกนี้ให้กับผู้สูงอายุได้เช่นกัน และหากขณะจัดกิจกรรมเมื่อผู้สูงอายุนิ่งเฉย ทีมผู้จัดกิจกรรมจะทำการเคลื่อนไหว ชวนผู้สูงอายุเต้น ตบมือ เพื่อให้ท่านมีส่วนร่วมหรือชักชวนให้ท่านสนุกสนานด้วย

4) ในการจัดกิจกรรมดนตรี ควรเริ่มต้นด้วยการฟังเพลงบรรเลงจากเครื่องดนตรีที่มีจังหวะเบา ๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ตามด้วยเพลงร้องจังหวะช้า ที่มีเนื้อหาลงสบาย ๆ และฟังง่าย เพิ่มความสนุกสนานด้วยเพลงร้องที่มีจังหวะเร็ว กระตุ้นการเคลื่อนไหว มีกิจกรรมเสริม เช่น การเต้นรำเบา ๆ หรือการเคาะจังหวะ ปิดท้ายด้วยการฟังเพลงบรรเลงธรรมชาติ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุผ่อนคลายและสงบใจ ค่อย ๆ ลดจังหวะเพลง และให้ผู้สูงอายุหลับตาผ่อนคลายเพื่อจบกิจกรรมด้วยความรู้สึกที่ดี

แผนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยน แก้ไข ในแต่ละครั้งที่จัดกิจกรรม เนื่องจากผู้สูงอายุบางท่านไม่สามารถที่จะปฏิบัติหรือร่วมกิจกรรมดนตรีได้อย่างเต็มที่ หรือบางท่านมีความสามารถ ความสนใจส่วนตัวที่ต้องการให้ผู้จัดกิจกรรมช่วยจัดกิจกรรมเพิ่มเติมให้ และหากมีการจัดกิจกรรมดนตรีอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความคุ้นเคย และมีส่วนร่วมกับกิจกรรมได้อย่างดีขึ้น

รายการอ้างอิง

- กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2563). 112 ปี อังกะลุงจากชวามาไทย. กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. http://www.culture.go.th/culture_th/ewt_news.php?nid=4977&filename=i
- คมสันต์ วงศ์วรรณ. (2551). *ดนตรีตะวันตก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คีตา พญาไท. (2555). *แก้ว อัจฉริยะกุล อัจฉริยะคีตกวีแห่งกรุงรัตนโกสินทร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แสงดาว.
- ชัยรัตน์ เขาแก้ว. (2565). *การเล่นอังกะลุงเบื้องต้น*. สุพรรณบุรี: โรงเรียนวัดท่าทอง.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์, วิทยา ไล่ทอง, พัฒนา สุขเกษม, ณัชชา เตชะอาภรณ์ชัย, ศศินันท์ วิภูษิตมากุล, ศิรารัตน์ สุขชัย และศักดิ์ระพี รักตประจิต. (2563). *หลักสูตรการอบรมวิทยากรดนตรีผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: พรรณี พรินติ้ง เซ็นเตอร์.
- ดวงใจ อมาตยกุล. (2545). *การขับร้องประสานเสียง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย นาควงษ์. (2542). *การสอนดนตรีสำหรับเด็กตามแนวของคาร์ล ออร์ฟ (Orff-Schulwerk)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฟังเพลงเก่า เล่าเกร็ดเพลง. (2563). *เพลงขึ้นชีวิต*. BLOCKDIT. <https://www.blockdit.com/posts/5f238419e1ee3e0cc0e3ed99>
- ศูนย์ส่งเสริมศิลปาชีพระหว่างประเทศ. (2559). *งานศิลปหัตถกรรมประเภทอังกะลุง*. SACIT. https://www.sacit.or.th/uploads/items/attachments/e65d4c415d8f7f41751b1c0415f03eae/_05ff0b520c4c68cf205eea0f5ac0c24a.pdf

บทที่ 6

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ

ปัจจุบันมีผู้ที่ให้ความสนใจและทำการศึกษาวิจัยทางด้านดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาและสร้างสรรค์นวัตกรรม กิจกรรม บทเพลง เครื่องดนตรี หรือสื่อการใช้งานต่าง ๆ เพื่อสร้างเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง โดยรูปแบบของงานวิจัยจะมีการศึกษาในหลากหลายปัจจัย และต่างมีวัตถุประสงค์ที่ครอบคลุมต่อการนำไปพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุให้มีสุขอนามัยที่พึงประสงค์ สามารถดูแลตนเองได้ อยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข และการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแสดงศักยภาพในการส่งเสริมสุขภาพตนเอง สร้างปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวหรือชุมชน รวมถึงการร่วมมือกันในการศึกษาเพื่อสร้างสิ่งที่จะมาดูแล เยียวยา และป้องกันต่อสถานการณ์สำคัญใน “สังคมผู้สูงอายุ” ซึ่งผู้เขียนได้ทำการรวบรวมและสืบค้นข้อมูลจากผลการศึกษา ผลงานวิจัย วิทยานิพนธ์ และบทความที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุของกลุ่มนักวิจัยและผู้ที่มีประสบการณ์ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกันของต่างประเทศและในประเทศไทย เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการสร้างฐานข้อมูลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และเป็นการเริ่มต้นของการศึกษาการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุในกลุ่มผู้สนใจ ซึ่งจะสามารถสร้างเป็นประโยชน์ไปสู่การพัฒนาและสร้างสรรค์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ดนตรีในกลุ่มผู้สูงอายุที่จะเป็นทางเลือกในการนำมาช่วยเหลือ ฟันฟู และเยียวยาสังคมสูงอายุที่นับเป็นอีกหนึ่งปัญหาสำคัญของโลก สิ่งที่ได้จากการศึกษางานวิจัยในต่างประเทศเกี่ยวกับการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีกับผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเพื่อตรวจสอบลักษณะนิสัยและความชอบของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับดนตรี ศึกษาบทบาทของดนตรีในชีวิตประจำวันของกลุ่มผู้สูงอายุ และสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางดนตรีและความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ ในกลุ่มประเทศต่าง ๆ ในยุโรป ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้การศึกษาแบบเชิงสังเกตการณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ที่รายงานผลในทั้งเชิงพรรณนาและเชิงวิเคราะห์

ผู้เขียนได้จัดประเภทของงานวิจัยเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) กิจกรรมดนตรีที่เน้นการพัฒนาสุขภาพทางกาย ทางใจ และทางสังคมของผู้สูงอายุ 2) กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย หรือลดอาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ และ 3) กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพทางใจ หรือลดอาการทางจิตเวชของผู้สูงอายุ ซึ่งแต่ละประเภทยังมีรายละเอียดงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

6.1 กิจกรรมดนตรีที่เน้นการพัฒนาสุขภาพทางกาย ทางใจ และทางสังคมของผู้สูงอายุ

Varvarigou et.al. (2012) ทำการศึกษาเรื่อง “ประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่มของผู้สูงอายุ” พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม เป็นผู้ที่มียุเกิน 50 ปี และเข้าร่วมในโครงการดนตรีเพื่อชีวิต (Music for Life Project: MFLP) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดนตรีมีความคิดเห็นว่าการมีส่วนร่วมกิจกรรมดนตรีแบบกลุ่ม ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดีขึ้น กิจกรรมดนตรีแบบกลุ่มมีประโยชน์ที่หลากหลายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งด้านความรู้ ความเข้าใจ อันเกิดจากการเรียนรู้ทางด้านดนตรีและการเข้าใจตนเอง ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ด้านการสนับสนุนทางอารมณ์ในเชิงบวก และด้านสุขภาพที่ดีขึ้น

ชนิสรา แสนยบุตร และคณะ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง “การให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม” พบว่า ผู้สูงอายุให้คุณค่าต่อตนเองในการเล่นอังกะลุง โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (1) ด้านร่างกาย ได้พัฒนาสมอง เช่น มีสมาธิ ใจจดจ่อ เพิ่มความจำ และได้ออกกำลังกาย (2) ด้านจิตใจ เช่น มีความสุข รื่นเริง สนุกสนาน มีความภูมิใจในตนเองและเพื่อนร่วมทีม และ (3) ด้านสังคม ได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน เช่น ได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและพบปะเพื่อน เป็นต้น ดังนั้น การสร้างเสริมกิจกรรมของชมรมสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ จึงทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง อีกทั้งการเล่นอังกะลุงยังส่งเสริมปัจจัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และการสนับสนุนจะส่งผลให้ได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม และผู้สูงอายุอยากเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

ณรุทธ์ สุทธิจิตต์ และคณะ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง “การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับผู้สูงอายุ : กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม” พบว่า กิจกรรมดนตรีเป็นส่วนสำคัญในการช่วยเสริมสร้างสุขภาพและแก้ไขภาวะที่ไม่สมบูรณ์บางอย่างในผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุได้คลายความเครียด ความเหงา เศร้าซึม แก้ไขโรคความจำเสื่อม ส่งเสริมการกินดี อยู่ดี และเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น

วิมลมาศ ปฐมวณิชกุล และคณะ (2562) ทำการศึกษาเรื่อง “กระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้สื่อพื้นบ้านอีสาน” พบว่า การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านโรงเรียนผู้สูงอายุและชมรมผู้สูงอายุ มีการประยุกต์ใช้สื่อพื้นบ้านเพื่อใช้เป็นกิจกรรมนันทนาการ 3 ประเภท คือ ประเภทศิลปะและสิ่งประดิษฐ์พื้นบ้าน ประเภทการละเล่นและการแสดงพื้นบ้าน และประเภทพิธีกรรม ทางด้านผลการศึกษาแนวทางและกระบวนการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนท้องถิ่นโดยการประยุกต์ใช้สื่อพื้นบ้านอีสานเชิงสร้างสรรค์ พบว่า รูปแบบสื่อพื้นบ้านที่เหมาะสมต่อการนำมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพองค์รวม 4 ด้าน คือ ร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มีองค์ประกอบสำคัญ คือ 1) การประยุกต์ใช้สื่อพื้นบ้านเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุผ่านหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุหรือชมรมผู้สูงอายุ สร้างกิจกรรมทางสังคม และใช้พิธีกรรมเป็นช่องทางในการสร้างเครือข่ายและกิจกรรมจิตอาสา 2) ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญทางสาธารณสุข 3) ใช้แนวทางการอนุรักษ์สืบสานโดยไม่พยายามเปลี่ยนแปลงแก่นของวัฒนธรรม 4) มีเวทีหรือพื้นที่ให้ผู้สูงอายุได้แสดงออก

ทางวัฒนธรรม และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การประยุกต์ใช้สื่อพื้นบ้านในการดูแลสุขภาพกับชุมชนหรือภูมิภาคอื่น

เพียงแพน สรรพศรี และคณะ (2563) ทำการศึกษาเรื่อง “การพัฒนาสุขภาพผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมดนตรีพื้นบ้านล้านนา กรณีศึกษาชมรมดนตรีพื้นเมือง ชุมชนสันโค้งหลวง จังหวัดเชียงราย” พบว่า 1) กิจกรรมดนตรีพื้นบ้านล้านนาสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วยกิจกรรมการเรียนการสอน และกิจกรรมการแสดงดนตรี สำหรับกิจกรรมการเรียนการสอนจะมีทุกเย็นวันอังคารและวันพฤหัสบดีของทุกสัปดาห์ ณ วัดเชียงยืน อันเป็นวัดประจำชุมชน วัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ของชมรมมุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุมีความสุขในการทำกิจกรรมดนตรี และกิจกรรมการแสดงดนตรีจะเกิดขึ้นต่อเนื่องจากกิจกรรมการเรียนการสอนดนตรี ผู้สอนจะพาผู้สูงอายุไปร่วมแสดงดนตรีตามงานต่าง ๆ ส่วนใหญ่งานของชมรมจะมุ่งเน้นการบรรเลงดนตรีจิตอาสา 2) กิจกรรมดนตรีพื้นบ้านล้านนาของชมรมดนตรีพื้นเมืองผู้สูงอายุ ชุมชนสันโค้งหลวง จังหวัดเชียงราย ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาพด้านร่างกาย ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในการบรรเลงดนตรีเปรียบเสมือนการได้ออกกำลังกาย สุขภาพด้านจิตใจ ผู้สูงอายุมีความร่าเริงแจ่มใส สุขภาพด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุไม่มีความวิตกกังวลเรื่องการจากลาในวาระสุดท้ายของชีวิต ตระหนักถึงคุณค่าและใช้ชีวิตในช่วงบั้นปลายอย่างมีความสุข และสุขภาพด้านสังคม ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อสมาชิกในชมรมและผู้อื่นในสังคม

ธนวัฒน์ กองผาสุก (2564) ทำการศึกษาเรื่อง “แนวทางการสร้างสรรค์ชุดเพลงตามแนวคิดแบบโคตยา เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ” พบว่า แนวทางในการสร้างสรรค์ชุดบทเพลงสำหรับการนำไปใช้ในการเรียนการสอนทักษะพื้นฐานด้านการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 4 บทเพลง โดยออกแบบทำนองหลักตามระบบการอ่านโน้ตแบบโคตยา ซึ่งเป็นแนวการจัดเรียงลำดับเนื้อหาจากง่ายไปหายาก เพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ และพัฒนาทักษะการฟังและร้องอย่างค่อยเป็นค่อยไป มีรูปแบบและกลวิธีในการสอน ได้แก่ เริ่มต้นการฟังและร้องโน้ตแบบซอล-ฟา เริ่มต้นจากโน้ต 2 ตัว แบบคู่สามไมเนอร์ และเพิ่มจำนวนของโน้ตมากขึ้นตามลำดับ จนครบบันไดเสียงโน้ตห้าตัว ไปสู่บันไดเสียงเมเจอร์ ประกอบกับนำวิธีการร้องควบคู่กับสัญลักษณ์มือเพื่อใช้แทนระดับเสียง รวมถึงสอดแทรกทักษะและเทคนิคของการร้องเพลงในระดับพื้นฐาน เช่น การหายใจตามประโยคเพลง การออกเสียงคำร้องให้ชัดเจน การสื่ออารมณ์ตามความหมายของบทเพลงผ่านการแสดงสีหน้า ท่าทางการเคลื่อนไหวอย่างอิสระเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ ความกล้าแสดงออก และส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยผู้สูงอายุสามารถจดจำจากการจำระดับเสียง สัญลักษณ์มือ และคำร้อง

ณัฐศรีณย์ ทฤษฎีคุณ (2564) ทำการศึกษาเรื่อง “การสอนดนตรีแบบโคตยา : สู่การพัฒนากิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ” พบว่า กิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุเป็นกิจกรรมทางดนตรีที่มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะทางดนตรีเป็นหลัก และการเสริมสร้างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี ทั้งนี้ ในการออกแบบกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงความพร้อมของผู้สูงอายุเป็นหลัก โดยทำการตรวจ

คัดกรองสุขภาพเบื้องต้นและโรคประจำตัว การใช้รูปแบบของกระบวนการกิจกรรมดนตรีอย่างค่อยเป็นค่อยไป รวมถึงบทเพลงที่สำคัญและเหมาะสมกับการนำมาใช้ประกอบกิจกรรมดนตรี เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดกระบวนการแบบมีส่วนร่วมให้มากที่สุด โดยรูปแบบของการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุโดยใช้แนวทางการสอนแบบโคคาย ซึ่งมีรูปแบบของกระบวนการถ่ายทอดทางดนตรีแบบค่อยเป็นค่อยไป เริ่มต้นจากกระบวนการไม่ซับซ้อนไปสู่ระดับที่ซับซ้อนมากขึ้น มุ่งเน้นทักษะการฟังและร้อง ซึ่งเหมาะสำหรับการนำไปปรับใช้ในกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุให้สามารถดำเนินกิจกรรมทางดนตรีให้สัมฤทธิ์ผลและมีประสิทธิภาพต่อไป

นงนุช สุนทรชนผล (2565) ทำการศึกษาเรื่อง “การจัดกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะสำหรับผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019” พบว่า การจัดกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะในครั้งนี้ ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนสำคัญ ได้แก่ การเตรียมงานและวางแผน การจัดกิจกรรมและการสรุปผลกิจกรรม โดยผลการจัดกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะสำหรับผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจในกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อข้อดีของกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะที่ทำให้ท่านรู้สึกว่าการกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้ขยับร่างกาย กล้ามเนื้อ อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากผู้สูงอายุสามารถสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ โดยการเล่าเรื่อง ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพแบบองค์รวม ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพทางกาย ที่เป็นการออกกำลังกายต่าง ๆ เช่น การใช้สายตาในการสังเกตและการจัดพื้นที่ในการวางองค์ประกอบของวัตถุในภาพ การใช้มือสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ การใช้หูรับฟังเสียงเพลง จังหวะหรือเสียงร้อง ส่วนสุขภาพทางใจ คือ การใช้ศิลปะเป็นฐาน ทำให้ผู้คนมีจิตใจที่เป็นสุขจนสามารถอยู่ร่วมกันในสังคม จึงส่งผลพัฒนาสุขภาพทางสังคมได้อีกด้วย การเล่าเรื่องเกี่ยวกับความประทับใจในอดีตและเรื่องราวของตนเอง ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาพทางปัญญา ทำให้เกิดคุณค่าในตนเอง นับถือตนเอง และยอมรับตนเอง ได้เรียนรู้แลกเปลี่ยนความรู้สึกกับเพื่อน ๆ เพราะผลงานที่ผู้สูงอายุได้สร้างสรรค์ขึ้นมาจะบ่งบอกถึงเรื่องราว ความคิด ความรู้สึกของแต่ละท่านได้อย่างชัดเจน เป็นช่องทางที่ช่วยให้ผู้สูงอายุได้เข้าใจตนเอง โดยเฉพาะสิ่งที่ไม่สามารถบรรยายออกมาโดยการสื่อสารได้ และยังเกิดความรู้สึกการได้รับการยอมรับและการเอาใจใส่จากบุคคลอื่น

González-Ojea et.al. (2022) ทำการศึกษาเรื่อง “ดนตรีบำบัดกับการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ” พบว่า ดนตรีบำบัดส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งหากมีการเพิ่มเวลาในโปรแกรมกิจกรรมดนตรีบำบัดจะทำให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากผู้สูงอายุแต่ละคนมีอุปนิสัยและวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน จำเป็นต้องใช้เวลาในการละลายพฤติกรรมดนตรีบำบัดสามารถเป็นทางเลือกหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคซึมเศร้า ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้รับการพิสูจน์แล้วว่า ได้ผลทางการรักษา

วิชญ์ บุญรอด (2565) ทำการศึกษาเรื่อง “นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทเครื่องดีดและเครื่องตี เพื่อใช้ในกิจกรรมดนตรีผู้สูงอายุ ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก” พบว่า 1) นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทเครื่องดีดที่มีชื่อว่า “คุณอวบ” และเครื่องตีที่มีชื่อว่า “คุณนึ่ง” โดยเครื่องดนตรีดังกล่าวมีคุณลักษณะตรงตามแนวคิดและการออกแบบของผู้วิจัย ข้อคิดเห็นเพิ่มเติมจากกลุ่มอาสาสมัครที่ได้ใช้งาน พบว่า นวัตกรรมเครื่องดนตรีนี้มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งมีจุดเด่นในเรื่องของน้ำหนักที่มีความเบา ใช้งานง่าย และสะดวกต่อการพกพา สามารถใช้เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพและลดภาวะความเครียด รวมถึงยังส่งเสริมการทำงานเป็นกลุ่ม ความสามัคคี และการสร้างปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันในกลุ่มผู้เล่นได้ 2) ผลการศึกษาความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุและการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า อาสาสมัครมีความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.82 โดยมีความเห็นที่ว่า เป็นนวัตกรรมที่เรียบง่ายและทันสมัย มีคุณประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต ส่วนความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีอยู่ในระดับพึงพอใจมากที่สุด มีค่าเฉลี่ย 4.76 โดยอาสาสมัครส่วนใหญ่มีความเห็นว่า กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนี้เป็นกิจกรรมที่ใช้ระยะเวลาในการเรียนรู้สั้นและมีประโยชน์ต่อกลุ่มผู้สูงอายุ สร้างความสนุกสนานและเพลิดเพลิน เสริมสร้างองค์ความรู้ในด้านดนตรี และมีความสุขที่ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีในครั้งนี้ และ 3) ผลการศึกษาภาวะความเครียดก่อนและหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุในจำนวน 5 วัน ของอาสาสมัครทั้ง 5 ราย มีระดับค่าเฉลี่ยความเครียดลดลง 6.6 ระดับ

ทางด้านแนวคิด จากการต่อยอดสู่การออกแบบนวัตกรรมเครื่องดนตรีให้มีคุณลักษณะที่มีความเหมาะสมและตอบสนองต่อกลุ่มผู้สูงอายุนั้น ผลจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทเครื่องดีดและเครื่องตีสามารถเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมดนตรี หรือใช้เป็นเครื่องดนตรีประกอบการละเล่นต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต เสริมสร้างสุขภาวะในเชิงบวก เพิ่มศักยภาพทางทักษะดนตรีให้กับกลุ่มผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สามารถใช้เสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันได้เป็นอย่างดี

จากการศึกษากิจกรรมดนตรีที่เน้นการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ทางใจ และทางสังคมของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมดนตรี ได้แก่ การฟังดนตรี การร้องเพลง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี ทั้งดนตรีไทย ดนตรีสากล และดนตรีพื้นเมือง สามารถพัฒนาผู้สูงอายุในด้านร่างกาย ได้ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น ด้านจิตใจและอารมณ์ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสนุกสนาน และผ่อนคลายความเครียด กิจกรรมดนตรีช่วยทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง และส่งผลต่อพัฒนาการทางด้านสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ลดความรู้สึกเหงา โดดเดี่ยว และในด้านสติปัญญา ผู้สูงอายุได้ฝึกความจำ

ในด้านตัวโน้ต เป็นการพัฒนาทางด้านสติปัญญาอยู่เสมอ ไม่ให้เกิดการหลงลืม อีกทั้งกิจกรรมดนตรียังเป็นการอนุรักษ์และสืบสานวัฒนธรรมดนตรีให้คงอยู่ในสังคมผู้สูงอายุและคนรุ่นต่าง ๆ สืบไป

6.2 กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย หรือ ลดอาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ

อุบล จ๋วงพานิช และคณะ (2555) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด” พบว่า การทดลองศึกษาผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัดตามเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จำนวน 80 คน ในช่วงเดือนพฤษภาคม 2553 ถึงเดือนกันยายน 2554 โดยเลือกตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยวิธีสุ่มแบบ 1 สุ่ม แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน จะได้รับฟังดนตรีบำบัดทางหูฟัง ครั้งละ 30 นาที ในตอนเช้าและเย็น จำนวน 2 วัน รวม 4 ครั้ง และกลุ่มควบคุม จำนวน 40 คน จะได้รับการดูแลตามปกติจากพยาบาลประจำการ ผู้ป่วยกลุ่มทดลองจะได้รับการประเมินความชอบในการฟังดนตรี ความวิตกกังวล ความปวด ก่อนฟังดนตรีบำบัด ครั้งที่ 1 หลังฟังดนตรีครั้งที่ 2 และครั้งที่ 4 ผู้ป่วยจะได้รับการประเมินความปวดและความวิตกกังวล ผู้ป่วยกลุ่มควบคุมจะได้รับการประเมินความวิตกกังวลก่อน-หลังการได้รับการดูแลตามปกติจากพยาบาล ในวันที่ 1 และในวันที่ 2 และได้รับการประเมินความปวดเช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความปวด และความวิตกกังวลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติวิเคราะห์ทางเดียวแบบวัดซ้ำ ผู้ป่วยที่ได้รับดนตรีบำบัด คะแนนความปวด และความวิตกกังวล ลดลงมากกว่า ผู้ป่วยที่ไม่ได้ฟังดนตรีบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการศึกษาครั้งนี้สนับสนุนประสิทธิผลของดนตรีบำบัดต่อการลดความปวดและความวิตกกังวล ทั้งนี้ อธิบายได้ว่า ดนตรีบำบัด เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการลดความวิตกกังวลและลดปวดในผู้ป่วยมะเร็งได้

ความปวดในผู้ป่วยมะเร็ง ส่วนมากเป็นความปวดเรื้อรัง เนื่องจากเนื้อเยื่อของร่างกายได้รับการกดเบียดและการแพร่กระจายของมะเร็ง เกิดการกระตุ้นตัวรับความปวดส่งกระแสประสาทไปตามใยประสาทผ่านไขสันหลังไปยังสมองบริเวณ Reticular formation ที่ก้านสมอง ร่วมกับการทำงานระบบ Limbic กระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเจ็บปวด ทำให้สารเอนเคอร์ฟินลดลง ทำให้ผู้ป่วยมีความวิตกกังวล และปวดมากขึ้นเป็นวงจรต่อเนื่องไป การนำดนตรีบำบัดมาใช้เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมะเร็งที่มีความปวด มีการผ่อนคลายจะเป็นดนตรีที่เป็นประเภทผ่อนคลายเพลงคลาสสิก เพลงพื้นเมืองอีสาน ลักษณะดนตรีไม่มีเนื้อร้อง เพราะผู้ฟังไม่ต้องคิดเกี่ยวกับเนื้อเพลง ใช้ความถี่จังหวะต่ำ 60-90 ครั้งต่อนาที จังหวะสม่ำเสมอ จะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายให้คล้อยตามได้ เวลาที่เหมาะสมในการฟังดนตรีประมาณ 20-30 นาที ฟังเพลงวันละ 2 ครั้ง จะช่วยให้ผ่อนคลาย ทำให้ลดปวดและวิตกกังวล ดนตรีบำบัดจะไปปรับเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ความจำ

และประสบการณ์ที่สมองส่วน Thalamus ซึ่งจะทำงานประสานกับ Cortex และ Limbic ทำให้เกิดการเบี่ยงเบนจากความปวด รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น ทำให้หลังสารเอนดอร์ฟิน ทำให้ความวิตกกังวลและความปวดลดลงได้

จากการสัมภาษณ์ผู้ป่วยมะเร็งที่มีความปวดและได้รับฟังดนตรีบำบัด พบว่า เสียงดนตรีโปงลาง ซึ่งเป็นดนตรีพื้นเมืองอีสาน มีเสียงแคน เสียงขลุ่ย เสียงพิณ เพลงไพเราะมาก ซึ่งกินใจ เพลิดเพลิน ตอนแรกไม่แน่ใจว่าเพลงที่ฟังจะลดปวดได้ แต่เมื่อได้ฟังดนตรีโปงลาง รู้สึกผ่อนคลาย คลายเครียด ลดปวด และคลายวิตกกังวลได้ ดังนั้นจึงชอบฟังดนตรีโปงลาง ต้องการฟังทุกวัน และถ้าฟังจนกระทั่งหลับน่าจะมีสุขสบายคนอยากฟังตลอดทั้งวัน บางคนจะนำดนตรีไปเปิดที่เครื่องขยายเสียงในหมู่บ้านฟัง เพื่อให้คนอื่นมีความสุขด้วย

ณัฐพร ทวีโชติภักดิ์ และคณะ (2556) ทำการศึกษาเรื่อง “การศึกษาเบื้องต้น : ระดับน้ำตาลและไนตริกออกไซด์ในเลือด ความดัน และชีพจรก่อนและหลังการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ” พบว่า ดนตรีบำบัดได้ถูกนำมาใช้ประโยชน์มากในการบำบัดรักษาต่าง ๆ เช่น การเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเรียนรู้และความจำ การกระตุ้นประสาทสัมผัสและการรับรู้ การเสริมสร้างสมาธิ การผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล การพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา ทักษะการเคลื่อนไหว ช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่าง ๆ รวมทั้งการปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สภาวะทางจิตใจ และอารมณ์มีผลต่อระดับไนตริกออกไซด์ น้ำตาลในเลือด ความดันเลือดและชีพจร ซึ่งจากงานวิจัย ในปี 1996 ได้ศึกษาผู้ป่วย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม (C) และกลุ่มฟังดนตรี (M) ในวันที่จะผ่าตัด ก่อนให้ผู้ป่วยรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับการผ่าตัด ได้วัดความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และเจาะเลือดผู้ป่วย เพื่อหาระดับน้ำตาล จากนั้นวัดค่าต่าง ๆ อีกครั้งที่เวลา 20, 40 และ 60 นาที หลังการรับฟังข้อมูลเกี่ยวกับการผ่าตัด ซึ่งจากผลการทดลอง พบว่า กลุ่มผู้ป่วยที่ฟังดนตรีมีความดันเลือด อัตราการเต้นของหัวใจ และระดับน้ำตาลในเลือดโดยเฉลี่ยลดลงจากค่าก่อนการรับฟังข้อมูลการผ่าตัดมากกว่ากลุ่มควบคุม

จุไรรัตน์ ดือขุนทด และคณะ (2559) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสุคนธบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ” พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มทดลองมีผลต่างคะแนนเฉลี่ยคุณภาพการนอนหลับสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมส่งเสริมการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสุคนธบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุได้ ดังนั้นพยาบาลควรสนับสนุนให้มีการนำโปรแกรมส่งเสริมการนอนด้วยการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสุคนธบำบัดไปประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

ขจรศักดิ์ ก้อนขาว (2560) ทำการศึกษาเรื่อง “โรงพยาบาลระบบประสาทและสมองโดยดนตรีบำบัด” พบว่า ในปัจจุบันผู้ป่วยโรคทางระบบประสาทและสมองมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และควรได้รับการรักษาที่ถูกต้องตามกระบวนการที่ถูกต้องตามขั้นตอน และในกลุ่มคนที่มีโอกาสจะเป็นโรคทางระบบประสาทและสมองมากที่สุด

จะจัดอยู่ในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ เพราะโรคทางระบบประสาทและสมอง ส่วนใหญ่จะเป็นผลพวงมาจากโรคที่เกี่ยวข้องกันมา โดยกลุ่มผู้สูงอายุมักจะมีโรคที่จะทำให้เป็นโรคทางระบบประสาทและสมองเป็นเปอร์เซ็นต์ที่มาก นอกจากนี้ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคทางระบบประสาทและสมอง กลุ่มที่เกิดโรคและยังไม่เกิดโรค โดยจะมีแนวทางการป้องกันที่ถูกต้องและเป็นมาตรฐาน ตลอดถึงกลุ่มผู้สูงอายุที่มีโอกาสเป็นโรคทางระบบประสาทและสมอง มากกว่ากลุ่มอื่นให้มีโอกาสเกิดโรคน้อยลง และยกระดับคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของกลุ่มผู้สูงอายุและกลุ่มอื่น ๆ ไปพร้อมกัน

และในการบำบัดฟื้นฟูทางกาย ดนตรีถูกนำมาใช้บำบัดการพูด การหายใจ การขยับข้อต่อ หรือการออกกำลังกายกล้ามเนื้อ ซึ่งหากไม่มีดนตรีช่วยก็อาจจะน่าเบื่อหรือเจ็บปวด และยังกระตุ้นการเข้ากลุ่มของผู้ป่วยหรือบุคคลที่กลัวการเข้าสังคมจากปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจ นักดนตรีบำบัดจะออกแบบกิจกรรมดนตรี ไม่ว่าจะเป็นการร้องเพลง การขยับร่างกาย การเต้นรำ การฟังเพลง การเล่นเครื่องดนตรี หรือการพูดคุยกันเกี่ยวกับเนื้อเพลง และใช้เทคนิคต่าง ๆ ขึ้นกับความต้องการของผู้ป่วยแต่ละราย เป้าหมายของการบำบัด มีการใช้องค์ประกอบของดนตรี ได้แก่ สไตล์ ทำนอง เนื้อเสียง จังหวะ ความดัง อารมณ์เพลง รูปแบบ และเนื้อหาของเนื้อเพลง และยังคงวางโปรแกรมอย่างรอบคอบโดยคำนึงถึงความชอบ ความสามารถและข้อจำกัดทางกาย รวมถึงวุฒิภาวะทางอารมณ์ของผู้ป่วยด้วย ในแง่พฤติกรรมบำบัด การเล่นดนตรีหรือการฟังดนตรี จะช่วยสร้างเงื่อนไขด้านบวก กิจกรรมดนตรีบำบัดยังเสมือนเป็นรางวัลที่ผู้ป่วยได้รับจากความเพลิดเพลินใจกับเพลงที่พวกเขาร้อง หรือดนตรีที่เขาแสดง

จากการศึกษากิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย หรือลดอาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า การฟังดนตรีช่วยลดความวิตกกังวลและอาการเจ็บป่วยทางร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งการใช้กิจกรรมดนตรีร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ ส่งผลที่ดีต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เช่น การฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสุนทรียบำบัด ทำให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย ส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับ

6.3 กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจ หรือลดอาการทางจิตเวชของผู้สูงอายุ

ชุติมา ทองวชิระ (2553) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของการบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้ดนตรีร่วมกับการจัดสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมกระวนกระวายของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม” พบว่า การบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้ดนตรีร่วมกับการจัดสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมกระวนกระวายของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ศึกษากลุ่มเดียววัดแบบอนุกรมเวลา (One- Group Time Series Design) ทำการวัดซ้ำทั้งหมด 6 ครั้ง โดยทำการวัดก่อนการทดลอง 1 ครั้ง ระหว่างการทดลอง 4 ครั้ง และหลังเสร็จสิ้นทดลอง 1 ครั้ง ห่างกัน 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิงที่พักอาศัยในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุบ้านบางแค จำนวน 25 คน ที่ได้มาจากการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด ดำเนินกิจกรรมด้านดนตรีควบคู่กับ

กิจกรรมด้านการจัดสิ่งแวดล้อม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง (ทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์) เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 15 ครั้ง โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกระวนกระวายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมการพยาบาลเชิงบำบัดลดลงกว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการพยาบาลเชิงบำบัด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกระวนกระวายเริ่มลดลงตั้งแต่เข้ากิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 เป็นต้นไป

ภูริพงษ์ เจริญแพทย์ (2556) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของโปรแกรมการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคพาร์กินสัน” พบว่า 1) คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคพาร์กินสัน หลังจากได้รับโปรแกรมการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) คะแนนเฉลี่ยของภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคพาร์กินสัน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคม มีผลทำให้ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคพาร์กินสันลดลงได้จริง

มณีนรัตน์ เอี่ยมอนันต์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของโปรแกรมการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน” พบว่า การทดลองเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างจินตภาพกับดนตรีก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีและกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติ โดยใช้โปรแกรมนี้ประยุกต์จากแนวคิดการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีของบอนนี่ ค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวานหลังได้รับโปรแกรมการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีน้อยกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวานกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

อนัญญา เหล่ารินทอง (2557) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกว่าเหวของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชน” พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความว่าเหวของผู้สูงอายุ หลังเข้าร่วมโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัด ลดลงจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ผู้สูงอายุกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัด หลังจากทดลองได้ค่าเฉลี่ยความว่าเหวน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) โดยโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกว่าเหวของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนนี้ จะส่งผลให้ผู้สูงอายุเกิดความรู้สึกด้านบวก คือ ความรู้สึกสนุกสนาน มีความสุข และสร้างความรู้สึกรับรู้พึงพอใจในการควบคุมสิ่งแวดล้อม เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น อีกทั้งสร้างการรู้คิดที่ถูกต้องเหมาะสมบนพื้นฐานของความจริง ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางสังคม และพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา ทั้งหมดนี้นำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม และจัดการกับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความว่าเหวได้

แพรศิริ อยู่สุข และจิราพร เกศพิชญวัฒนา (2559) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของการบำบัดทางการพยาบาล โดยใช้กิจกรรมดนตรีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองชนิดขาดเลือด” พบว่า 1) หลังได้รับการบำบัดทางการพยาบาลฯ ผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าต่ำกว่าก่อนได้รับการบำบัดทางการพยาบาลฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 15.274, p < .001$) และ 2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 8.768, p < .001$) จากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า ควรจัดอบรมให้บุคลากรในทีมสุขภาพมีความรู้ ความเข้าใจ และมีแนวทางในการดูแลผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองที่มีภาวะซึมเศร้าอย่างเป็นองค์รวม และควรนำการบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้กิจกรรมดนตรีไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุแต่ละคนที่มีภาวะซึมเศร้า

Grau-Sánchez et al. (2017) ทำการศึกษาเรื่อง “การสำรวจกิจกรรมทางดนตรีและความสัมพันธ์กับความผาสุกทางอารมณ์ของผู้สูงอายุในยุโรป” พบว่า ดนตรีเป็นเครื่องมือที่ทรงพลังและน่าพึงพอใจในการกระตุ้นความรู้สึกเชิงบวก จึงสามารถนำไปใช้ในการควบคุมภาวะทางอารมณ์ได้ กิจกรรมทางดนตรี เช่น การฟังเพลง การเล่นเครื่องดนตรี การร้องเพลง หรือการเต้นรำ เป็นกิจกรรมที่แสดงถึงการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่ผู้สูงอายุจะได้พบเจอเพื่อนฝูง กิจกรรมทางดนตรีจึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ และการมีความรู้สึกร่วมกับผู้อื่น นอกจากนี้ ดนตรีสามารถช่วยประมวลผล กระตุ้นความคิด ความทรงจำของผู้สูงอายุที่เกี่ยวข้องกับอัตชีวประวัติและเรื่องราวต่าง ๆ ของตนเอง โดยในการศึกษาครั้งนี้ เก็บข้อมูลกับผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 65 ปี จาก 5 ประเทศในยุโรป ได้แก่ บอสเนียและเฮอร์เซโกวีนา เช็กเกีย เยอรมัน ไอร์แลนด์ และสหราชอาณาจักร ผู้สูงอายุจะได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานทางสังคมวิทยา อุปนิสัย และความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมทางดนตรี และภาวะความผาสุกทางอารมณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับบทบาทของดนตรีต่อผู้สูงอายุจากมุมมองทางจิตวิทยา ซึ่งผลที่ได้สามารถช่วยพัฒนาการประยุกต์ใช้ในการบำบัด เช่น โปรแกรมสนทนาทางดนตรีสำหรับพัฒนาสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุทั่วไป หรือผู้สูงอายุในสถานสงเคราะห์ ซึ่งกิจกรรมดนตรีสามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์และสังคมได้ดีขึ้น

ช่อผกา กิระพล และสิริชัย ดีเลิศ (2560) ทำการศึกษาเรื่อง “ทัศนคติและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล” พบว่า 1) กลุ่มผู้ที่ฟังดนตรีทั่วไปจะฟังดนตรีแบบผ่านหู ซึ่งมีทัศนคติต่อการฟังดนตรีเพื่อเป็นเพื่อนคลายเหงา 2) กลุ่มผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ไม่ได้ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี มีระดับการฟังดนตรีด้วยความตั้งใจ และการฟังอย่างเข้าถึงอารมณ์ มีทัศนคติต่อการฟังดนตรีเพื่อศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของดนตรี จัดระเบียบสมองและเสริมสร้างสมาธิ สร้างกำลังใจจากเนื้อเพลง และ 3) กลุ่มผู้ฟังดนตรีที่ชื่นชอบและหลงใหลในเสียงดนตรีที่ประกอบวิชาชีพเกี่ยวกับดนตรี จะมีระดับการฟังดนตรีสูงสุด ทั้งการฟังด้วยความตั้งใจ การฟังอย่างเข้าถึงอารมณ์ และการฟังโดยรับรู้ความซาบซึ้ง ซึ่งสามารถสร้างคุณค่าให้แก่ตนเองด้วยการนำเสนอดนตรีผ่านการสอนและการแสดงให้กับผู้สนใจ

ดนตรีทั่วไป โดยผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มจะมีระดับความสุข ความชื่นชอบ ในการฟังดนตรีเพื่อการดำเนินชีวิตที่ดีแตกต่างกัน

ภัทรารวรรณ พันธุ์น้อย (2560) ทำการศึกษาเรื่อง “ผลของการใช้ดนตรีบำบัดต่อการจัดกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่มีภาวะพุทธิปัญญาบกพร่องเล็กน้อย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์” พบว่า ในช่วงก่อนการทดลอง ระดับความวิตกกังวลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทางสถิติ ส่วนการเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวลก่อนการทดสอบ (ครั้งที่ 1) และหลังการทดสอบ (ครั้งที่ 12) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกันทางสถิติ และผลของเวลาในการใช้ดนตรีบำบัดต่อการจัดกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับดนตรีบำบัดจะมีค่าคะแนนความวิตกกังวล (State) ลดลงเท่ากับ 3.43 คะแนน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.028$) ส่วนจำนวนครั้งในการทดลองไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวล ($p = 0.403$) และกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับดนตรีบำบัดจะมีค่าคะแนนความวิตกกังวล (Trait) ลดลงเท่ากับ 3.47 คะแนน แต่ไม่แตกต่างกันทางสถิติ ($p = 0.051$) ส่วนจำนวนครั้งในการทดลองไม่มีความสัมพันธ์ทางสถิติกับความเปลี่ยนแปลงของความวิตกกังวล ($p = 0.596$)

ธนพชร นุตสาระ (2561) ทำการศึกษาเรื่อง “ดนตรีพื้นเมืองล้านนากับการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุกรณีศึกษา เทศบาลตำบลช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่” พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาต่อการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุมีจำนวน 10 คน ผลจากการศึกษาการใช้โปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาเพื่อพัฒนาอารมณ์เชิงบวก พบว่า มีผู้สูงอายุผู้หญิง 7 คน และผู้ชาย 3 คน มีอายุตั้งแต่ 65-79 ปี ระดับการศึกษาตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงระดับปริญญาตรี อาชีพรับราชการ ส่วนใหญ่ทำงานเอกชน และรับจ้างอื่น ๆ มาก่อน รวมทั้งอาศัยอยู่กับครอบครัว ดังนั้นจึงไม่มีผลต่ออารมณ์เชิงบวกจากการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนา สำหรับผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการเรียนดนตรีพื้นเมืองล้านนาต่อการพัฒนาอารมณ์เชิงบวกของผู้สูงอายุ พบว่า ก่อนเรียนมีอารมณ์ดี หลังเรียนทุกคนมีความสุขสาน และอารมณ์หงุดหงิดทั้ง 2 อย่าง เนื่องจากการเรียนดนตรีในวัยสูงอายุนั้นมีข้อจำกัดหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสั่งการจากสมองเพื่อสั่งให้มือซ้ายกดสายเพื่อให้เกิดทำนอง มือขวาสำหรับตีหรือสี ซึ่งผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ที่ละข้าง เมื่อมือซ้ายและมือขวาต้องเล่นพร้อมกันจึงทำให้การเล่นดนตรีเป็นไปอย่าง ๆ ซ้ำ ทำให้ผู้สูงอายุหงุดหงิดตนเอง ทั้งนี้ จากแบบสอบถามที่ประเมินอารมณ์เชิงบวกในสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.52-4.96 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด

มณฑิรา ศิริสว่าง (2562) ทำการศึกษาเรื่อง “ดนตรีพื้นเมืองล้านนากับการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุกรณีศึกษา ชุมชนเทศบาลเมืองเมืองแกน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่” พบว่า การใช้กิจกรรมดนตรีพื้นเมืองล้านนาเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุชุมชนเทศบาลเมืองเมืองแกน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการประเมินสุขภาพจิตของผู้สูงอายุชุมชนเทศบาลเมืองเมืองแกน อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ย 181.80 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.55 แสดงว่ากลุ่มเป้าหมาย

มีสุขภาพจิตในภาพรวมจัดอยู่ในระดับผู้ที่มีผู้มีสุขภาพจิตมากกว่าคนทั่วไป เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มเป้าหมายมีผลการประเมินสุขภาพจิตด้านสภาพจิตใจในภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 41.80 จากคะแนนเต็ม 52 คะแนน หากคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละเท่ากับร้อยละ 80.38 อีกทั้งผลการประเมินสุขภาพจิตด้านสมรรถภาพของจิตใจในภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 50.53 จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน หรือคิดเป็นร้อยละ 84.22 ของคะแนนเต็ม นอกจากนี้ ผลการประเมินสุขภาพจิตด้านคุณภาพของจิตใจในภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 48.80 จากคะแนนเต็ม 60 คะแนน หรือคิดเป็นร้อยละ 81.33 จากคะแนนเต็ม และผลการประเมินสุขภาพจิตปัจจัยสนับสนุนในภาพรวมคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 40.67 จากคะแนนเต็ม 48 คะแนน หรือคิดเป็นคะแนนเฉลี่ยร้อยละ 84.73 จากคะแนนเต็ม สรุปได้ว่า กลุ่มเป้าหมายมีระดับการประเมินสุขภาพจิตส่วนใหญ่อยู่ในระดับที่มากกว่าคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 67.67 และผู้ที่มีสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 33.33 ซึ่งสรุปได้ว่า กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพจิตสูงกว่าที่สมมติฐานตั้งไว้ที่ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายจะต้องมีระดับสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้

ชนิษฐา ดวงผุยทอง และลดาวลัย พันธุ์พาณิชย์ (2564) ทำการศึกษาเรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรีสำหรับลดความปวดและส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา” พบว่า การพัฒนาและทดสอบความเป็นไปได้ของโปรแกรมการฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรีสำหรับลดความปวดและส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา ประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ ขั้นการพัฒนาโปรแกรม เป็นการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องแล้วพัฒนาโปรแกรม และขั้นการตรวจสอบโปรแกรม เป็นการประเมินความตรงตามเนื้อหาและความเป็นไปได้ของโปรแกรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 3 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นเตรียม ได้แก่ การเตรียมสิ่งแวดล้อม ผู้ป่วย และโปรแกรม 2) ขั้นการฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรี เป็นการฟังบทสวดมนต์ที่มีทำนองไพเราะ วันละ 1 ครั้ง ครั้งละประมาณ 30 นาที ในช่วงเวลาตอนเย็นถึงช่วงเวลาก่อนนอน เป็นระยะเวลา 5 วันต่อสัปดาห์ ติดต่อกัน 2 สัปดาห์ และ 3) ขั้นการประเมินผล เป็นการประเมินความปวดและความผาสุกทางจิตวิญญาณ ผลการตรวจสอบโปรแกรม พบว่า ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index : CVI) ของคู่มือและโปรแกรมเท่ากับ 1.00 และ 0.92 ตามลำดับ ผลการประเมินความเป็นไปได้ของโปรแกรม พบว่า โปรแกรมมีความสอดคล้องกับปัญหาที่ต้องการแก้ไข มีความน่าเชื่อถือเพียงพอ และ มีความเป็นไปได้ในการนำมาใช้ในการปฏิบัติ จึงควรนำโปรแกรมไปใช้ และศึกษาผลของโปรแกรมนี้ต่อความปวดและความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษาตลอดจนผู้ที่มีอาการรบกวนอื่น ๆ ในบริบทที่คล้ายคลึงกัน

ปณิชา พรประสิทธิ์ และคณะ (2564) ทำการศึกษาเรื่อง “ดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ” พบว่า จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องในเรื่องบทบาทของดนตรีและสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ ด้วยวิธีการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยเชิงประจักษ์ที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือก 23 เรื่อง (จากทั้งหมด 1,478 เรื่อง) เป็นการศึกษาทั้งเชิงคุณภาพและปริมาณ โดยงานวิจัยทั้งหมด

แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มการวิจัย ที่ศึกษาบทบาทของดนตรีต่อสุขภาพทางใจของผู้สูงอายุ ในส่วนของบทบาทของดนตรี งานวิจัยระบุว่า กิจกรรมดนตรีช่วยให้ผู้สูงอายุมีจุดหมายในชีวิต รู้สึกมีอิสระ และพึ่งพาตนเองได้ รวมถึงมีความสัมพันธ์ทางสังคมที่มั่นคง และยังเพิ่มพูนความสุขทางใจ อารมณ์ สภาพร่างกาย และพัฒนาการทำงานของสมองได้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังพบความหมายของกิจกรรมดนตรีในด้านการรับรู้อัตลักษณ์ สนุกทริยภาพทางดนตรี ผ่อนคลายความเหนื่อยล้าในชีวิตประจำวัน และเป็นแรงกระตุ้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ อันจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่สมบูรณ์ สามารถดำเนินชีวิตอย่างที่เคยเป็นมาและมีความสุขตรงตามลักษณะการเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพทางใจ

กัลพฤกษ์ พลสร (2565) ทำการศึกษาเรื่อง “กิจกรรมนันทนาการบำบัดทางเลือกหนึ่งในการช่วยเยียวยาผู้สูงอายุ” พบว่า จากจำนวนผู้สูงอายุที่มีปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ ในปัจจุบันนั้น ก็ส่งผลให้เกิดความหลากหลายของปัญหามากยิ่งขึ้น การนำกิจกรรมนันทนาการบำบัดเข้ามาเป็นทางเลือกหนึ่งในการปรับปรุงพฤติกรรมของผู้สูงอายุ และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ นั้น ก็เพื่อให้สอดคล้องกับปรัชญาผู้สูงอายุไทย ใน “ข้อ 6 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่พึ่งพาตนเองได้ สามารถช่วยเหลือครอบครัวและชุมชน มีส่วนร่วมในสังคม เป็นแหล่งภูมิปัญญาของคนรุ่นหลัง มีการเข้าสังคม มีนันทนาการที่ดี และมีเครือข่ายช่วยเหลือซึ่งกันและกัน” อันมุ่งหวังให้ผู้สูงอายุมีความพร้อมทั้งทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม เกิดประสบการณ์ที่ดี รวมทั้งการปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มคน ชุมชน สังคมต่อไปในอนาคต

กิจกรรมนันทนาการบำบัด อาทิ การอ่านหนังสือ, การใช้ดนตรีเพื่อปรับปรุงสภาพอารมณ์ จิตใจ และสังคม, การฝึกศิลปะป้องกันตัวรูปแบบหนึ่งของจีน, การปลูกต้นไม้บำบัด เป็นต้น นับว่าเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความผาสุก รวมทั้งช่วยเติมเต็มให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุมีความสมบูรณ์มากขึ้น นี่อาจจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้ แต่ก็ขึ้นอยู่กับความสนใจ และศักยภาพความพร้อมของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ เพราะหากทำไปด้วยความไม่เต็มใจแล้ว ก็จะไม่สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้ ซ้ำร้ายยังเป็นการตอกย้ำถึงปัญหาของผู้สูงอายุมากขึ้นอีกด้วย

วิชญ์ บุญรอด (2565) ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจ” พบว่า รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุได้แนวคิดในการพัฒนามาจากการศึกษาบริบทวิถีชีวิต และความต้องการด้านดนตรีของกลุ่มผู้สูงอายุในพื้นที่ ประกอบไปด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ เพลงฉ่อย สานสัมพันธ์ ราโชนประโลมใจ และรำวงม่วนชื่น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถเสริมสร้างให้ผู้สูงอายุได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เพิ่มทักษะและศักยภาพทางด้านดนตรีโดยการร้องรำทำเพลง ได้เคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะของบทเพลง ทำให้เกิดความเพลิดเพลินและสนุกสนาน ผลการประเมินความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มอาสาสมัครอยู่ในระดับค่าเฉลี่ย 4.80 มีความเหมาะสมมากที่สุด และหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม กลุ่มอาสาสมัครมีความสุขทางใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มอาสาสมัครยังได้ให้ความเห็นเพิ่มเติมอีกว่า กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนี้ เป็นกิจกรรม

ที่เรียบง่ายและเข้าถึงได้ง่าย มีศักยภาพในการเสริมสร้างความผ่อนคลาย สร้างความสุขให้กับผู้เข้าร่วม และยังมีประสิทธิภาพในการสร้างความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะทางอารมณ์ให้แก่ผู้สูงอายุและครอบครัวได้ รวมถึงมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนบ้านกง เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่กลุ่มผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความคุ้นเคยและชื่นชอบ และยังเป็นการสืบสานการละเล่นเพลงพื้นบ้านเก่าแก่ของไทยให้คงอยู่สืบไป

จากการศึกษากิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจ หรือลดอาการทางจิตเวชของผู้สูงอายุ สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมดนตรี ได้แก่ การร้องเพลง การเล่นดนตรี การฟังดนตรี การเคลื่อนไหวร่างกาย ประกอบดนตรี สามารถเสริมสุขภาวะทางใจของผู้สูงอายุ ลดความเครียด ความว้าวุ่น ความเหงาของผู้สูงอายุ ก่อให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุมากขึ้น ถึงแม้ว่าการเล่นดนตรี ในบางครั้งอาจทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหงุดหงิดที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ หากมีการปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมตามจิตวิทยาพัฒนาการของผู้สูงอายุ และผู้นำกิจกรรมเน้นการพัฒนาทักษะปฏิบัติดนตรีรายบุคคล จะส่งผลที่ดีต่อผู้สูงอายุมากขึ้น นอกจากนี้ การใช้กิจกรรมดนตรีช่วยลดอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าจากการเป็นโรคทางกายต่าง ๆ เช่น ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง หรือผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม

บทสรุป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการใช้กิจกรรมดนตรีเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะ และการใช้ดนตรีบำบัดในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยหรือรักษาโรค จำแนกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1) กิจกรรมดนตรีที่เน้นการพัฒนาสุขภาวะทางกาย ทางใจ และทางสังคมของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการใช้กิจกรรมดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฟังดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เพื่อสร้างสุขภาพทางกายและทางใจที่ดี โดยเน้นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 2) กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะทางกาย หรือลดอาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นกิจกรรมดนตรี การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี การเล่นดนตรี และการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการเคลื่อนไหว ในการทำให้ผู้สูงอายุได้ใช้กล้ามเนื้อ ได้บริหารสมอง ทำให้มีสุขภาวะทางกายที่ดีขึ้น รวมถึงใช้การฟังดนตรีช่วยในการลดหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ และ 3) กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาวะทางใจ หรือลดอาการทางจิตเวชของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการใช้กิจกรรมดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งการฟังดนตรี การเล่นดนตรี และการใช้กิจกรรมดนตรีกับงานศิลปะต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางใจมากขึ้น

ผลการศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้เขียนสังเกตเห็นว่า การใช้กิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุที่หลากหลาย เช่น การร้อง การฟัง การบรรเลง การขยับร่างกาย การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี การพูดคุยกันเกี่ยวกับเนื้อเพลง ความหมายของเพลง และใช้เทคนิคต่าง ๆ ที่ขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้สูงอายุแต่ละบุคคล รวมถึงการใช้กิจกรรมดนตรีร่วมกับกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การสวดมนต์ หรือกิจกรรมทางศิลปะ ส่งผลต่อสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ การใช้กิจกรรมทางดนตรีจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่สามารถนำไปใช้เสริมสร้างสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข



รายการอ้างอิง

- กัลพฤกษ์ พลศร. (2565). กิจกรรมนันทนาการบำบัดทางเลือกหนึ่งในการช่วยเยียวยาผู้สูงอายุ. *วารสารคณะพลศึกษา*. 2(15), 1-6.
- ขจรศักดิ์ ก้อนขาว. (2560). *โรงพยาบาลระบบประสาทและสมองโดยดนตรีบำบัด* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ชนิษฐา ดวงผุยทอง และลดาววัลย์ พันธุ์พาณิชย์. (2564). การพัฒนาโปรแกรมการฟังบทสวดมนต์ประกอบดนตรีสำหรับลดความปวดและส่งเสริมความผาสุกทางจิตวิญญาณในผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับรังสีรักษา. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 44(1), 38-50.
- จุไรรัตน์ ดือขุนทด, สิริลักษณ์ โสมานุสรณ์, และวารีย์ กังใจ. (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการผ่อนคลายโดยการฟังดนตรีธรรมะร่วมกับสุนทรียบำบัดต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้สูงอายุในศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี*. 32(1), 15-30.
- ชนิสรา แสนนยุบุตร, พัชรี แวงวรรณ, และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2560. (2561). การให้คุณค่าของการเล่นอังกะลุงในผู้สูงอายุ ชุมชนสามัคคี อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารโรงพยาบาลมหาสารคาม*, 15(2), 34-43.
- ช่อผกา กิระพล และสิริชัย ดีเลิศ. (2560). ทักษะคิดและมุมมองการสร้างความสุขจากดนตรีของผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารเวริเดียน ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 10(3), 363-373.
- ชุตินา ทองวชิระ. (2553). *ผลของการบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้ดนตรีร่วมกับการจัดสิ่งแวดล้อมต่อพฤติกรรมกระวนกระวายของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม* [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณรุทธ์ สุทธจิตต์, วิทยา ไล่ทอง, ดนีนญา อุทัยสุข, สิทธิพร วิสุทธิแพทย์, ศักดิ์ระพี รักตประจิต, จิรกานต์ สิริกวินกอบกุล, และณัชชา เตชะอารณชัย. (2561). *รายงานการวิจัย เรื่อง การถอดบทเรียนการใช้ดนตรีสร้างเสริมสุขภาวะที่ดีให้กับผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาอาจารย์พัฒนา สุขเกษม*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ณัฐพร ทวีโชติภัทร์, วิไลรัตน์ นุชประมุข, วิราวัลย์ ขุทรานนท์, รุจิเรศ วงศ์สิทธิการ, และวชิรา ดวงแข. (2, เมษายน 2556). *การศึกษาเบื้องต้น: ระดับน้ำตาลและไนตริกออกไซด์ในเลือด ความดัน และชีพจรก่อนและหลังการทำกิจกรรมดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ* [เอกสารนำเสนอในที่ประชุม]. การประชุมวิชาการประจำปี ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก ครั้งที่ 1. ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

- ณัฐศรีณย์ ทฤษฎีคุณ. (2564). การสอนดนตรีแบบโคคาย: สู่การพัฒนากิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารฟ้าเหนือ*, 12(1), 1-20.
- ธนพชร นุตสาระ. (2561). รายงานการวิจัยเรื่อง ดนตรีพื้นเมืองล้านนากับการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา เทศบาลตำบล ช้างเผือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ธนวัฒน์ กองผาสุก. (2564). แนวทางการสร้างสรรค์ชุดเพลงตามแนวคิดแบบโคคายเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานด้านการร้องเพลงสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารดนตรีบ้านสมเด็จพระเจ้าพระยา*, 3(2), 85-98.
- นัญญิกา สุนทรธนผล. (2565). การจัดกิจกรรมทางดนตรีและศิลปะสำหรับผู้สูงอายุในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสารปริชาต มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 35(3), 188-202.
- ปณิชา พรประสิทธิ์, จุฑาทิพย์ วิวัฒนาพันธุวงศ์, และอริญญา ต้อยคัมภีร์. (2564). ดนตรีและสภาวะทางใจของผู้สูงอายุ. *วารสารวิจัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับบัณฑิตศึกษา)*, 9(1), 91-103.
- เพียงแพน สรรพศรี, สกาวรุ่ง สายบุญมี, และยุทธนา ฉัพรรณรัตน์. (2563). การพัฒนาสภาวะผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรม ดนตรีพื้นบ้านล้านนา กรณีศึกษาชมรมดนตรีพื้นเมือง ชุมชนสันโค้งหลวง จังหวัดเชียงราย. *วารสารวิชาการเซนต์จอห์น*, 23(33), 224-239.
- แพรศิริ อยู่สุข และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2559). ผลของการบำบัดทางการพยาบาลโดยใช้กิจกรรมดนตรีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมองชนิดขาดเลือด. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 27(1), 17-27.
- ภัทรารวรรณ พันธน้อย. (2560). ผลของการใช้ดนตรีบำบัดต่อการจัดกิจกรรมเพื่อลดความวิตกกังวลในผู้ป่วยที่มีภาวะพุทธิปัญญาบกพร่องเล็กน้อย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภูริพงษ์ เจริญแพทย์. (2556). ผลของโปรแกรมการใช้ดนตรีเพื่อการบำบัดร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุโรคพาร์กินสัน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มณฑิรา ศิริสว่าง. (2562). รายงานการวิจัยเรื่อง ดนตรีพื้นเมืองล้านนากับการพัฒนาอารมณ์ของผู้สูงอายุ กรณีศึกษา ชุมชนเทศบาลเมืองเมืองแก่น อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- มณีนรัตน์ เอี่ยมอนันต์. (2557). ผลของโปรแกรมการสร้างจินตภาพร่วมกับดนตรีต่อภาวะซึมเศร้าของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิษณุ บุญรอด. (2565). รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อเสริมสร้างความผาสุกทางใจ. *ลักทอง: วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 28(2), 31-45.

- _____. (2565). นวัตกรรมเครื่องดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประเภทเครื่องดีดและเครื่องตีเพื่อใช้ในกิจกรรมดนตรี ผู้สูงอายุ ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. *วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*. 19(1), 132-153.
- วิมลมาศ ปฐมวณิชกุล, รุ่งศักดิ์ วิลามาศ, และบุณรดา ปากดีสี. (2562). รายงานการวิจัย เรื่องกระบวนการส่งเสริม สุขภาวะผู้สูงวัยโดยการประยุกต์ใช้สื่อพื้นบ้านอีสาน. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- อนัญญา เหล่ารินทอง. (2557). ผลของโปรแกรมการพยาบาลผสมผสานนันทนาการบำบัดต่อความรู้สึกว่าเหง่ของ อายุที่อาศัยในชุมชน [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุบล จ้วงพานิช, จุรีพร อุ่นบุญเรือน, จันทราพร ลุนลุด, ทิพวรรณ ขรรจร, และภัทรวดี วัฒนศัพท์. (2555). ผลของดนตรีบำบัดต่อความวิตกกังวลและความปวดในผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับการบำบัด. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 30(1), 46-52.
- González-Ojea, M. J., Domínguez-Lloria, S., & Pino-Juste, M. (2022). Can Music Therapy Improve the Quality of Life of Institutionalized Elderly People?. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(2), 310. <https://doi.org/10.3390/healthcare10020310>
- Grau-Sánchez J., Foley M., Hlavová R., Muukkonen I., Ojinaga-Alfageme O., Radukic A., Spindler M. and Hundevad B. (2017). Exploring Musical Activities and Their Relationship to Emotional Well-Being in Elderly People across Europe: A Study Protocol. *Frontiers in Psychology*, 8:330, 1-9. <https://doi: 10.3389/fpsyg.2017.00330>
- Varvarigou, M., Hallam, S., Creech, A., and McQueen, H. (2012). Benefits experienced by older people who participated in group music-making activities. *Journal of applied arts and health*, 3(2), 183-198.

บทสรุปส่งท้าย

ปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางประชากรครั้งสำคัญ คือ การเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ องค์การสหประชาชาติ (UN) ได้นิยามว่า ประเทศใดมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นสัดส่วนเกิน 10% หรืออายุ 65 ปีขึ้นไป เกิน 7% ของประชากรทั้งประเทศ ถือว่าประเทศนั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ (Aging Society) และจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society) เมื่อสัดส่วนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 20% และอายุ 65 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นเป็น 14% โดยในประเทศไทยถือว่าอายุ 60 ปี เป็นวัยที่เกษียณอายุราชการ ขณะที่บางแห่งอาจจะใช้อายุ 55 หรือ 65 ปี ก็ได้ ในทางการแพทย์แล้วถือว่ามี การเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมลงของร่างกาย ซึ่งอวัยวะต่าง ๆ ก็เสื่อมลงในเวลาไม่เท่ากัน ความสูงอายุนี้อาจมีอัตราการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละคนไม่เท่ากันด้วย ซึ่งจำนวนผู้สูงอายุในปัจจุบันเพิ่มมากขึ้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่เราทุกคนได้ตระหนักและพร้อมรับการเปลี่ยนแปลงสู่สังคมสูงวัย ทั้งการส่งเสริมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี อีกทั้งยังทำให้เกิดความเข้าใจต่อสมาชิกในครอบครัว สามารถให้การดูแลผู้สูงอายุได้อย่างเหมาะสม และนำมาซึ่งความสุขและความอบอุ่นใจของผู้สูงอายุและสมาชิกในครอบครัวทุกคน รวมทั้งทำให้เกิดความเข้าใจผู้สูงอายุในสังคมด้วยเช่นกัน

วัยสูงอายุเป็นช่วงรอยต่อของชีวิต ซึ่งเปลี่ยนจากวัยกลางคนเข้าสู่วัยสูงอายุ ทำให้ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมาย ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้เป็นไปในลักษณะเสื่อมถอย มีข้อจำกัดในการทำหน้าที่ของร่างกายในด้านใดด้านหนึ่งหรือหลาย ๆ ด้าน ทำให้เกิดปัญหาทางด้านจิตใจที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและการดำเนินชีวิตประจำวันต่อไปได้ แต่ในขณะเดียวกันผู้สูงอายุถือเป็นผู้ที่มีคุณค่าต่อสังคมเป็นอย่างมาก เป็นแหล่งความรู้ ความชำนาญ และภูมิปัญญาต่าง ๆ ผู้สูงอายุเป็นผู้สร้างไว้ซึ่งประเพณี วัฒนธรรมอันดีงามของประเทศชาติ ทั้งยังมีบทบาทสำคัญต่อครอบครัวในการอบรมสั่งสอนบุตรหลาน เป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำ และเป็นแบบอย่างในการดำรงชีวิตให้กับคนในครอบครัว ดังนั้น ครอบครัวผู้ดูแลผู้สูงอายุ ชุมชน รวมถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับการเรียนรู้และทำความเข้าใจในการเตรียมความพร้อมให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวและยอมรับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ครอบครัวและผู้ดูแลผู้สูงอายุยังจำเป็นต้องเข้าใจความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และหาแนวทางช่วยเหลือด้วยความเข้าใจ เพื่อช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตในวัยสูงอายุได้อย่างมีความสุข

ดนตรี เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจสงบ สร้างความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ก่อให้เกิดความสุขในจิตใจ ในด้านร่างกายและสติปัญญา ดนตรีพัฒนาการทำงานของสมอง ช่วยสร้างเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ สร้างความผ่อนคลาย โดยการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบดนตรี ในด้านสังคม ดนตรีช่วยสร้างความสามัคคี สร้างเสริมพัฒนาด้านระเบียบวินัยและปลูกฝังความรักชาติบ้านเมือง ดนตรี ถือเป็นสิ่งสำคัญที่เติมเต็มความสุขของผู้สูงอายุ ซึ่งในช่วงวัยของผู้สูงอายุอาจเกิดความเครียดได้ง่าย อันเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลง และความเสื่อมถอยทางร่างกายรวมถึงการมีโรคประจำตัว ดนตรีช่วยทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกสดชื่นแจ่มใส มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ช่วย

ผ่อนคลายความตึงเครียด ผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือด ผู้ป่วยติดเตียง หรือผู้ป่วยที่ต้องอยู่โรงพยาบาลนาน ๆ ฟันฟูและพักฟันหลังผ่าตัด จะมีความเครียดและความวิตกกังวล ผู้สูงอายุบางคนอาจมีอาการหุดหิมเศร้า เพราะไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติเหมือนที่เคยเป็นมา ดนตรีเป็นแรงกระตุ้นทางบวกของผู้สูงอายุ ในการสร้างความสุขและสร้างกำลังใจในการต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บ ส่งผลให้สุขภาพทางกายและจิตใจดีขึ้น

นอกจากนี้ ดนตรีจะช่วยในกระบวนการฟื้นตัวของระบบประสาทในผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางระบบประสาท โดยเสียงของดนตรีจะช่วยในการเชื่อมต่อระหว่างเซลล์ประสาทที่ดีกับเซลล์ประสาทที่ถูกทำลาย ทำให้เกิดการหลั่งสารสื่อประสาท ได้แก่ Endorphins ซึ่งส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และความรู้สึกก่อให้เกิดความสุข Serotonin (5-HT) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมสภาวะอารมณ์และการรับรู้ความรู้สึก และ Dopamine (DA) ซึ่งทำหน้าที่ควบคุมอารมณ์ของบุคคล ช่วยให้มีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง ดนตรีที่มีผลต่อสุขภาพของบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ กลไกของดนตรีจากการรวมตัวของคลื่นเสียงและความถี่พื้นฐานของร่างกายจากการเต้นของหัวใจ ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนจากอะตอมไปยังทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งการรับเสียงดนตรีทางหูเข้าสู่ระบบประสาท และกระบวนการทางเคมีในร่างกาย ทำให้ดนตรีมีผลต่อสุขภาพของบุคคล และรวมถึงเกิดการรักษาถึงระดับจิตใจ รวมทั้งเวลาฟังดนตรี สมอทั้งซีกซ้ายและซีกขวาจะทำงานพร้อมกัน เพราะดนตรีมีทั้งความไพเราะ ให้ความรู้สึกสบาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกขวา ส่วนตัวโน้ตและจังหวะเคาะที่คล้ายกับการอ่านหนังสือแต่ละตัว ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้ายซึ่งเกี่ยวกับเหตุผลและภาษา และช่วยในการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ การใช้สายตา การใช้ประสาทสัมผัสด้านการฟัง การสัมผัสการเรียนรู้เกี่ยวกับทิศทางซ้าย-ขวา ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ช่วยบรรเทาความบกพร่องต่าง ๆ ให้ลดน้อยลง

กิจกรรมดนตรี ทั้งการฟังเพลง การร้องเพลง การเล่นดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบกับผู้สูงอายุ ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเพลิดเพลิน มีความสุขในชีวิต ช่วยคลายเหงา กระตุ้นร่างกายให้มีชีวิตชีวา บทเพลงบางเพลงสามารถสร้างแรงบันดาลใจและความคิดสร้างสรรค์ของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมทางศิลปะอื่น ๆ และเป็นการระลึกถึงความทรงจำดี ๆ ในอดีต บทเพลงที่มีคุณค่าต่าง ๆ ในแง่สังคม ผู้สูงอายุได้สร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ วัยใกล้เคียงกันผ่านกิจกรรมทางดนตรี แม้กระทั่งผู้สูงอายุที่เป็นผู้ป่วยติดเตียง ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ ก็สามารถทำกิจกรรมดนตรีด้วยการร้องเพลงหรือฟังดนตรีได้ ผู้ดูแลอาจให้ความช่วยเหลือในระหว่างการทำกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยผ่อนคลายความเครียดและมีสุขภาพจิตที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งนี้ มีการจัดกิจกรรมดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพะทั้งทางกายและใจของผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถทำได้หลายลักษณะ เช่น กิจกรรมการขับร้องประสานเสียง กิจกรรมการเล่นดนตรีไทย กิจกรรมการเล่นดนตรีพื้นเมือง และกิจกรรมการรวมวงอังกะลุง และกิจกรรมดนตรีบูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมศิลปะ ตัวอย่างโครงการดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ โครงการดนตรีอังกะลุงสำหรับผู้สูงอายุ โครงการขับกาย สบายจิต เต็มพลังชีวิตผู้สูงอายุ มุ่งเน้นกิจกรรมการเล่นดนตรีอังกะลุง และเครื่องดนตรีประกอบอื่น ๆ

โครงการดนตรีพลังบวก ในลักษณะการบรรเลงวงขับร้องประสานเสียง และวงอังกะลุง โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อเพิ่มพูนทักษะดนตรีไทยและดนตรีพื้นบ้านให้แก่ผู้สูงอายุ โครงการออกกำลังกายโดยใช้จังหวะดนตรี

การจัดกิจกรรมดนตรีจะต้องคำนึงถึงผู้สูงอายุเป็นสำคัญ โดยผู้จัดกิจกรรมควรนำข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุมาใช้ประกอบการวางแผนกิจกรรมดนตรี ได้แก่ ความเป็นมาพื้นฐานทางสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ช่วงอายุ ทัศนียภาพ อาชีพ วัฒนธรรมทางสังคม เป็นต้น ศักยภาพปัจจุบันของผู้สูงอายุในภาพรวม ซึ่งมองถึงความพร้อมและอุปสรรคปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เป้าหมายของกิจกรรมแต่ละครั้ง ความพร้อมของร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุในการเปิดรับกิจกรรม ซึ่งดนตรีทุกประเภทสามารถนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมสร้างสุขภาวะสำหรับผู้สูงอายุได้ อยู่ที่ว่าพื้นฐานและความชอบดนตรีในรูปแบบต่างกันไป อาทิ ดนตรีคลาสสิก ดนตรีพื้นบ้าน ดนตรีสมัยนิยม ดนตรีไทยเดิม ดนตรีลูกทุ่ง ดนตรีลูกกรุง ดนตรีเพื่อชีวิต ดนตรีร่วมสมัย ดนตรีแจซ ซึ่งองค์ประกอบต่าง ๆ เหล่านี้จะส่งผลต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุเมื่อได้ร่วมกิจกรรมดนตรี และสามารถเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุเกิดปฏิสัมพันธ์อันดีกับเพื่อน ๆ เนื่องจากได้ร่วมกิจกรรมที่มีความชื่นชอบคล้ายกัน หรือเป็นความหลังที่คุ้นเคยกัน รูปแบบการจัดกิจกรรมทางดนตรีไม่ควรมีรูปแบบที่ตายตัว แต่มีเป้าหมายของกิจกรรมแต่ละครั้งที่ชัดเจน วิธีการ เพลง อุปกรณ์ ระยะเวลา และขั้นตอน อาจต้องปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นตามสภาพบริบทในขณะนั้น ซึ่งอาจจะเป็นไปได้ในทางลบหรือทางบวกก็ได้ตามชนิดของดนตรีที่บุคคลนั้นได้สัมผัส เนื่องจากจิตจะทำหน้าที่กลั่นกรองเสียงที่ได้ยินว่าพอใจหรือไม่พอใจต่อเสียงใด ความพอใจต่อเสียงของจิตที่ได้ยินจากหูเป็นความไพเราะทั้งที่เป็นดนตรีและไม่เป็นดนตรี คนเราเมื่อได้ยินเสียงดนตรี สมองซีกซ้ายจะทำหน้าที่รับรู้ถึงจังหวะง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ในขณะที่สมองซีกขวาจะรับรู้ถึงท่วงทำนอง ระดับเสียงสูงต่ำ หรือจังหวะที่ซับซ้อนมากขึ้น ดังนั้นการพัฒนาแผนการจัดกิจกรรมดนตรี เมื่อทราบถึงบริบทของผู้สูงอายุแล้ว การนำกิจกรรมดนตรีเข้ามาใช้จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของดนตรีที่สอดคล้องกับกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น จังหวะเพลง เนื้อเพลง ทำนอง และอุปกรณ์ประกอบกิจกรรม สิ่งสำคัญ คือ สไตล์เพลงหรือดนตรีที่ผู้สูงอายุกลุ่มนั้น ๆ คุ้นเคยหรือชื่นชอบ เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้สูงอายุได้มีส่วนร่วมในการแสดงออก ก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดี และมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ในการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุนั้น จำเป็นต้องมีหลักวิธีการถ่ายทอดอย่างเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหาทางดนตรี และความพร้อมของผู้สูงอายุ โดยการปฏิบัติกิจกรรมดนตรี ควรเน้นการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี หรือการเล่นดนตรีที่ทำให้ผู้เรียนสนุกสนาน และเกิดความรู้สึกที่ดีในการทำกิจกรรมดนตรีต่อไป เพลงที่เลือกมาใช้ในการทำกิจกรรมควรเป็นเพลงที่คุ้นหู และไม่ยากจนเกินไป ผู้จัดกิจกรรมควรสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำกิจกรรม มีการวางแผนกิจกรรมให้เหมาะสม โดยคำนึงถึงข้อจำกัดทางการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุอาจมีพัฒนาการทางการเรียนรู้ที่ช้ากว่าช่วงวัยอื่น ผู้จัดกิจกรรมควรดำเนินกิจกรรมอย่างค่อยเป็นค่อยไป และอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมสามารถนำวิธีการสอนดนตรีตามแนวคิดของโคดาเย ดาลโครซ และออร์ฟมาประยุกต์ใช้กับการจัดกิจกรรมดนตรี มุ่งเน้นการให้ประสบการณ์ทางดนตรีแก่ผู้เรียน ทั้งทักษะการฟัง การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางดนตรี และการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี โดยมีลำดับขั้นตอน

จากง่ายไปหายากตามพัฒนาการของของผู้เรียน ทั้งนี้ผู้จัดกิจกรรมควรเรียงลำดับสาระสำคัญและรายละเอียดของ สาระเนื้อหาในการสอนให้เหมาะกับการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ และมีความเข้าใจในจิตวิทยาการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้การจัดกิจกรรมดนตรีประสบผลสำเร็จ

ภายหลังจากการจัดกิจกรรมดนตรี ควรมีการประเมินผลการจัดกิจกรรมดนตรีในทุกครั้ง เพื่อเป็นการ ทบทวนผลการจัดกิจกรรม และพิจารณาความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ซึ่งควรมีการจัดทำเครื่องมือ ในการวัดและระบุเกณฑ์ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ มีการจัดทำบันทึกหลังการจัดกิจกรรม โดยระบุผล ของการจัดกิจกรรม ปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะ ซึ่งจะเป็นข้อมูลที่ดีในการออกแบบกิจกรรมในครั้งต่อไป ทำให้ผู้จัดกิจกรรมดนตรีสามารถแก้ไข ปรับเปลี่ยนรูปแบบ หรือคัดเลือกกิจกรรมดนตรีในครั้งต่อไป ไปได้ อย่างราบรื่นและเหมาะสม การประเมินผลนั้นสามารถประเมินได้จากพฤติกรรมของผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรม ทั้งสีหน้า แววตา การมีส่วนร่วมขณะทำกิจกรรม ความกระตือรือร้นในการเสนอความคิดเห็น หรือขอความร่วมมือจากผู้ดูแล สามารถสอบถามพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกของผู้จัดกิจกรรม ผู้ดูแลผู้สูงอายุ รวมถึงสอบถาม โดยตรงจากผู้สูงอายุได้เช่นกัน ผู้เขียนจึงขอสรุปขั้นตอนในการจัดกิจกรรมดนตรีประกอบด้วย 5 ขั้นตอนหลักได้แก่ 1) ขั้นตอนการวางแผนและออกแบบการจัดกิจกรรมดนตรี 2) ขั้นตอนการเตรียมการจัดกิจกรรมดนตรี 3) ขั้นตอน การจัดกิจกรรมดนตรี 4) ขั้นตอนการสรุปกิจกรรมดนตรี และ 5) ขั้นตอนการประเมินผลกิจกรรมดนตรี

การจัดกิจกรรมทางดนตรีส่งผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุในทุกด้าน ได้แก่ 1) ด้านอารมณ์ ผู้สูงอายุเกิด ความรู้สึกสนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลาย สดชื่น คลายความวิตกกังวล มีความคิดในด้านบวกมากขึ้น 2) ด้านสุขภาพ ผู้สูงอายุได้เคลื่อนไหวร่างกายเป็นการออกกำลังกายเบา ๆ โดยเฉพาะส่วนกิจกรรมยืดเหยียด ผู้สูงอายุได้ออกกำลังข้อมือและแขน กิจกรรมแก้ว กิจกรรมสั้นกระดิ่ง และกิจกรรมเขย่าไข ได้ออกกำลังข้อมือ และ ฟีกสมาธิ และ 3) ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ มากขึ้น รู้สึกเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น และมีมุมมอง ที่ดีกับเพื่อนมากขึ้นจากการทำกิจกรรมดนตรีร่วมกัน ทั้งนี้ กิจกรรมดนตรีทำให้ผู้สูงอายุเกิดความภูมิใจในศักยภาพ ของตนเอง และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการใช้ดนตรีกับกลุ่มผู้สูงอายุ ประกอบด้วยการใช้ กิจกรรมดนตรีเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ และการใช้ดนตรีบำบัดในการบรรเทาอาการเจ็บป่วยหรือรักษาโรค อันได้แก่ 1) กิจกรรมดนตรีที่เน้นการพัฒนาสุขภาพทางกาย ทางใจ และทางสังคมของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการใช้กิจกรรมดนตรี ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การฟังดนตรี การเล่นดนตรี การร้องเพลง การเคลื่อนไหวประกอบดนตรี เพื่อสร้างสุขภาพ ทางกายและทางใจที่ดี โดยเน้นการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมเพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคม 2) กิจกรรมดนตรีที่ เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพทางกาย หรือลดอาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นกิจกรรมดนตรี การ เคลื่อนไหวประกอบดนตรี การเล่นดนตรี และการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ประกอบการเคลื่อนไหว ในการทำให้ผู้สูงอายุ ได้ใช้กล้ามเนื้อ ได้บริหารสมอง ทำให้มีสุขภาพทางกายที่ดีขึ้น รวมถึงใช้การฟังดนตรีช่วยในการลดหรือ บรรเทา อาการเจ็บป่วยทางกายของผู้สูงอายุ และ 3) กิจกรรมดนตรีที่เน้นเฉพาะการเสริมสร้างสุขภาพทางใจ หรือลด

อาการทางจิตเวชของผู้สูงอายุ มุ่งเน้นการใช้กิจกรรมดนตรีในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งการฟังดนตรี การเล่นดนตรี และ การใช้กิจกรรมดนตรีกับงานศิลปะต่าง ๆ เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ให้ผู้สูงอายุมีความสุขทางใจมากขึ้น

จากสิ่งที่ได้กล่าวมาทั้งหมดผู้เขียนสามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมดนตรีนั้นส่งผลต่อสุขภาวะทางร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก ดังนั้นการใช้กิจกรรมทางดนตรีจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่สามารถนำไปใช้เสริมสร้างสุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าในตนเอง มีคุณภาพชีวิตดีขึ้น และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งผู้จัดกิจกรรมดนตรีต้องรู้พื้นฐานทางสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุ ประเมินศักยภาพของผู้สูงอายุ พัฒนาแผนกิจกรรมดนตรีบำบัดที่มีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสถานการณ์ ให้ความสนใจในเรื่องของการช่วยเหลือขณะทำกิจกรรม จัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสม ง่ายต่อการทำความเข้าใจ และช่วยส่งเสริมการมีส่วนร่วมและการแสดงออกของผู้สูงอายุเป็นสำคัญ เพื่อเป็นการสร้างสุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ และทักษะทางสังคมของผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน



ดัชนีคำค้น

ก

กระบวนการทัศน์และการรับรู้เกี่ยวกับ “ความสูงอายุ”	6
การกระตุ้นและแรงจูงใจ.....	53
การจัดการเรียนรู้.....	130
การจัดการเวลา.....	53
การจัดกิจกรรมทางดนตรีร่วมกับกิจกรรมศิลปะ.....	138
การจัดทำแผนการจัดกิจกรรมดนตรี.....	145
การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ.....	18
การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุ.....	18
การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ.....	19
การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุ.....	20
การพัฒนาเอกลักษณ์และความเป็นตนเอง.....	52
การพัฒนาทางอารมณ์.....	53
การเชื่อมโยงเหตุการณ์ในชีวิตต่าง ๆ.....	53
การค้นสด.....	119
การดูแลคนรอบข้าง.....	54
การบูรณาการกิจกรรมดนตรีอังกฤษ กิจกรรมศิลปะ และการบริหารกล้ามเนื้อ.....	139
การบำบัดแบบเดี่ยว.....	57
การบำบัดแบบกลุ่ม.....	57
การประจูด.....	98
การประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	160
การประเมินผลทักษะทางดนตรีของผู้สูงอายุ.....	156
การประเมินสุขภาวะของผู้สูงอายุจากการเข้าร่วมกิจกรรมดนตรี.....	158
การวัดผลและประเมินผล.....	130
การวัดและประเมินผลกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	155
การวัดและประเมินผลหลังการจัดกิจกรรมดนตรี.....	133
การสอนดนตรีผู้สูงอายุ.....	104

การอ่านและบันทึกโน้ตดนตรีสากล.....	93
การเชื่อมโยงภายในและภายนอก.....	54
การเรียกชื่อตัวโน้ต.....	103
การแบ่งช่วงเสียงตามความกว้างของเสียง.....	225
การโยงเสียง.....	97
การใช้ดนตรีบำบัด.....	53
การใช้ดนตรีบำบัดในผู้สูงอายุ.....	56
การนำดนตรีไปใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	60
กิจกรรมการเรียนการสอนดนตรีพื้นเมือง.....	138
กิจกรรมการเรียนการสอนดนตรีไทย.....	137
กิจกรรมเคลื่อนไหวประกอบดนตรี.....	168
กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะอย่างง่าย.....	172
กิจกรรมการขับร้องประสานเสียง.....	222
กิจกรรมการเล่นเครื่องดนตรี (เปียโน).....	233
กิจกรรมขับร้องประสานเสียงสำหรับผู้สูงอายุ.....	137
กิจกรรมไข่เขย่าและยืดสบายคลายเส้น.....	176
กิจกรรมดนตรี.....	133,136
กิจกรรมดนตรีบูรณาการร่วมกับกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมศิลปะ.....	138
กิจกรรมดนตรีอังกะลุง.....	205,212,215,218
กิจกรรมดนตรี Body Percussion.....	185,189
กิจกรรมดนตรี Cup Song.....	257
กิจกรรมร้อง เล่น เต้น และการเคลื่อนไหว.....	136
กิจกรรมดนตรีระนาดออร์ฟ.....	201
กิจกรรมวงดนตรีอังกะลุง.....	137
กิจกรรมดนตรีแฮนด์เบล (Hand Bell).....	195
กุญแจ.....	94
แกรนด์เปียโน.....	238
ข	
ข้อควรคำนึงในการจัดกิจกรรมดนตรี.....	134
ขลุ่ยเสียง.....	79

ขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	153
--	-----

ค

คณะทำงาน.....	133
ความงามและสุนทรีย์.....	54
ความดัง-ค่อย.....	55
ความยาวของเสียง.....	75
ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ.....	51
ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุด้านจิตใจ.....	51
ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุด้านร่างกาย.....	51
ความสำคัญของดนตรีสำหรับผู้สูงอายุด้านสังคม.....	52
ความสำคัญของผู้สูงอายุ.....	7
ความหมายของดนตรี.....	72
ความหมายของผู้สูงอายุ.....	2
ความเข้มของเสียง.....	55,75
ความเป็นมาของเครื่องดนตรีอังกฤษ.....	206
ความเร็วของจังหวะ.....	75
คอร์ด.....	79
คาร์ล ออร์ฟ.....	118
คีตลักษณ์เบื้องต้น.....	89
คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	21
คุณภาพของเสียง, คุณภาพเสียง.....	56,75
เครื่องดนตรี.....	85
เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต.....	24
เครื่องหมายกำหนดจังหวะ.....	101
เครื่องหมายแปลงเสียง.....	99
โครงสร้างรูปแบบ.....	90

จ

จังหวะ.....	54,75,77,100
จังหวะของท่านอง.....	78
จังหวะตบ.....	75

จุดประสงค์.....	130,132
ช	
ช่วงเสียง.....	78
ช	
โซลต่าน โคคาย.....	109
โซลเฟจ.....	117
ด	
ดนตรีกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต.....	48
ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านจิตใจ.....	49
ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านร่างกาย.....	49
ดนตรีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตทางด้านสังคม.....	50
ดนตรีบำบัด.....	56
ด	
ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรมดนตรี.....	146
ตัวอย่างโครงการและกิจกรรมดนตรี.....	60
ตัวโน้ตและตัวหยุด.....	96
ท	
ทฤษฎีเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	30
ทฤษฎีทางชีววิทยาที่อธิบายถึงการสูงอายุ.....	30
ทฤษฎีด้านพันธุกรรม.....	31
ทฤษฎีวิวัฒนาการ.....	31
ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต.....	31
ทฤษฎีการกลายพันธุ์.....	31
ทฤษฎีการสะสมความผิดปกติของเซลล์.....	31
ทฤษฎีอวัยวะ.....	31
ทฤษฎีความเสื่อมโทรม/ทฤษฎีว่าด้วยการเสื่อมและถดถอย.....	31,33
ทฤษฎีระบบประสาทและต่อมไร้ท่อ.....	31
ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน/ทฤษฎีว่าด้วยภูมิคุ้มกัน.....	31,33
ทฤษฎีสรีรวิทยา.....	32
ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว.....	32

ทฤษฎีสะสมของเสีย.....	32
ทฤษฎีอนุมูลอิสระ/ทฤษฎีว่าด้วยสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากการเผาผลาญ.....	32,34
ทฤษฎีการเชื่อมโยง.....	32
ทฤษฎีว่าด้วยคอลลาเจน.....	33
ทฤษฎีว่าด้วยยีน.....	33
ทฤษฎีว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงและความผิดพลาดของเซลล์ร่างกาย.....	33
ทฤษฎีว่าด้วยการดูดซึมบกพร่อง.....	34
ทฤษฎีว่าด้วยการสะสม.....	34
ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว.....	34
ทฤษฎีทางจิตวิทยาความสัมพันธ์กับตัวแปรตามทางด้านจิตใจเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	35
ทฤษฎีบุคลิกภาพ.....	35
ทฤษฎีของอิริคสัน.....	35
ทฤษฎีของเพค.....	36
ทฤษฎีความปราดเปรื่อง.....	36
ทฤษฎีทางสังคมวิทยาเกี่ยวกับผู้สูงอายุ.....	36
ทฤษฎีกิจกรรม.....	37
ทฤษฎีบทบาท.....	38
ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง.....	38
ทฤษฎีความต่อเนื่อง.....	39
ทฤษฎีระดับชั้นของอายุ.....	39
ทิศทางของทำนอง.....	79
ทำนอง.....	55,78

น

แนวคิดเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ.....	21
นโยบายและมาตรการที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุของประเทศไทย.....	25
นโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ.....	25
นโยบายด้านสุขภาพ.....	27
นโยบายด้านการมีส่วนร่วม.....	28
นโยบายด้านความมั่นคง.....	28
นโยบายสนับสนุนให้ผู้สูงอายุอยู่ในที่อยู่อาศัยที่ช่วยส่งเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี.....	28

นโยบายสนับสนุนให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรี.....	28
นโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีหลักประกันรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืน.....	29

บ

บทบาทของผู้สูงอายุ.....	10
บรรทัดห้าเส้น.....	93

ป

ประวัติของคาร์ล ออร์ฟ.....	118
ประวัติของดัลโครซ.....	115
ประวัติของโซลตาน โคตาย.....	109
ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ.....	53
เปียโนไฟฟ้า.....	241

ผ

ผลกระทบจากการที่ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ.....	14
ผู้นำกิจกรรม.....	133
ผู้สอน.....	130,133
ผู้เรียน.....	131,132
แผนการจัดกิจกรรมดนตรี.....	140
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ดี.....	144

พ

พัฒนาการทางด้านร่างกาย.....	52
พัฒนาการทางด้านสังคม.....	52
พัฒนาการทางด้านสติปัญญา.....	52
พัฒนาการทางด้านอารมณ์.....	52
พื้นผิว.....	81
พื้นผิวแบบทำนองเดียว.....	81
พื้นผิวแบบมีจุดร่วมหรือลูกตกเดียวกัน.....	83
พื้นผิวแบบมีเสียงร่วม.....	82
พื้นผิวแบบหลายทำนอง.....	81

ม

มิติทำนอง.....	78
----------------	----

เมโทรโนม..... 75

ย

ยูริธมิคซ์..... 117

ร

ระดับเสียง..... 75

ระนาดออร์ฟ..... 121

ระบบซอล-ฟา..... 103

ระบบตัวอักษร..... 103

รูปแบบ..... 89

รูปแบบกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ..... 135

รูปแบบจังหวะ..... 77

รูปพรรณ..... 81

รูปพรรณพหุศัพท์..... 81

รูปพรรณแบบบูรณศัพท์..... 82

รูปพรรณแบบเอกศัพท์..... 81

ล

ลักษณะรูปแบบ..... 91

ว

วิทยาการ..... 133

วิธีการปฏิบัติอังกะลุง..... 210

วิธีการสอนของดลโครช..... 116

วิธีการสอนของออร์ฟ..... 120

วิธีการสอนของโคดาเย..... 111

เวลา..... 75

ส

ส่วนประกอบของอังกะลุง..... 210

สถานการณ์ผู้สูงอายุ..... 11

สถานที่จัดกิจกรรม..... 134

สภาพแวดล้อม..... 134

สาระดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ..... 150

สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้.....	133
สี่สັນ.....	84
สื่อการเรียนรู้.....	130
เสียง.....	74
เสียงประสาน.....	79
เสียงร้องของมนุษย์.....	84

ห

หลักการของดัลโครซ.....	116
หลักการของออร์ฟ.....	119
หลักการของโคดาย.....	110
หลักการสอนดนตรีของดัลโครซ.....	115
หลักการสอนดนตรีของออร์ฟ.....	118
หลักการสอนดนตรีของโคดาย.....	109
หลักสูตร.....	130,132
หมายเลขนิ้วมือ.....	243

อ

องค์ประกอบการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้.....	141
องค์ประกอบของดนตรีที่ส่งผลต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ.....	54
องค์ประกอบพื้นฐานของดนตรี.....	74
องค์ประกอบพื้นฐานของรูปแบบ.....	89
องค์ประกอบในการจัดกิจกรรมดนตรี.....	130
อัตรากำลัง.....	76
เอมิล ซาคส์-ดัลโครซ.....	115
อับไรท์เปียโน.....	240

A

Accidentals.....	99
Accumulation Theory.....	34
Activity Theory.....	37
Age Stratification Theory.....	39

B

Beat.....	75
Biological Clock.....	31
Biological Theory.....	30
Body Percussion.....	120

C

Carl Orff.....	118
Chords.....	79
Clef.....	94
Collagen.....	33
Continuity Theory.....	39
Cup Song.....	257

D

Deprivation Theory.....	34
Direction.....	79
Disengagement Theory.....	38
Dots.....	98
Duration.....	75

E

Electric Piano.....	241
Émile Jaques-Dalcroze.....	115
Erikson's Epigenetic Theory.....	35
Error Theory.....	31
Eurhythmics.....	117
Evolution Theory.....	31

F

Finger Number.....	243
Form.....	89
Free Radical Theory.....	32,34

G

Genetic Theory.....	31,33
Grand Piano.....	238

H

Harmony.....	79
Heterophonic Texture.....	83
Homophonic Texture.....	82
Human Singing Voices.....	84

I

Immunological Theory.....	31,33
Improvisation.....	117,119
Intelligence Theory.....	36
Intensity.....	75
Intervals.....	79

L

Letter Names System.....	103
--------------------------	-----

M

Melodic Rhythm.....	78
Melodic Dimension.....	78
Melody.....	78
Meter.....	76
Metronome.....	75
Molecular Theory.....	31
Monophonic Texture.....	81
Music Instruments.....	85

N

Neuroendocrine Theory.....	31
Notes.....	96

O

Orff Instruments.....	122
-----------------------	-----

Orff Schulwerk	118,119
Organ Theory.....	31
P	
Peck's Theory.....	36
Personality Theory.....	35
Physiological Theory.....	32
Pitch.....	75
Polyphonic Texture.....	81
Psychological Theory.....	35
Q	
Quality.....	75
R	
Register.....	78
Rests.....	96
Rhythm.....	75,77
Rhythm Pattern.....	77
Role Theory.....	38
S	
Slur.....	98
Sociological Theory.....	36
Solfège.....	117
Somatic Mutation Theory.....	31,33
Staff.....	93
Stave.....	93
Stress Adaptation Theory.....	32,34
T	
Tempo.....	75
Texture.....	81
The Cross-Linkage Theory.....	32
The Tonic Sol-FaSystem.....	103

Ties.....	97
Timbre.....	84
Time.....	75
Time Signature.....	101
Tone.....	74
Tone color.....	84

U

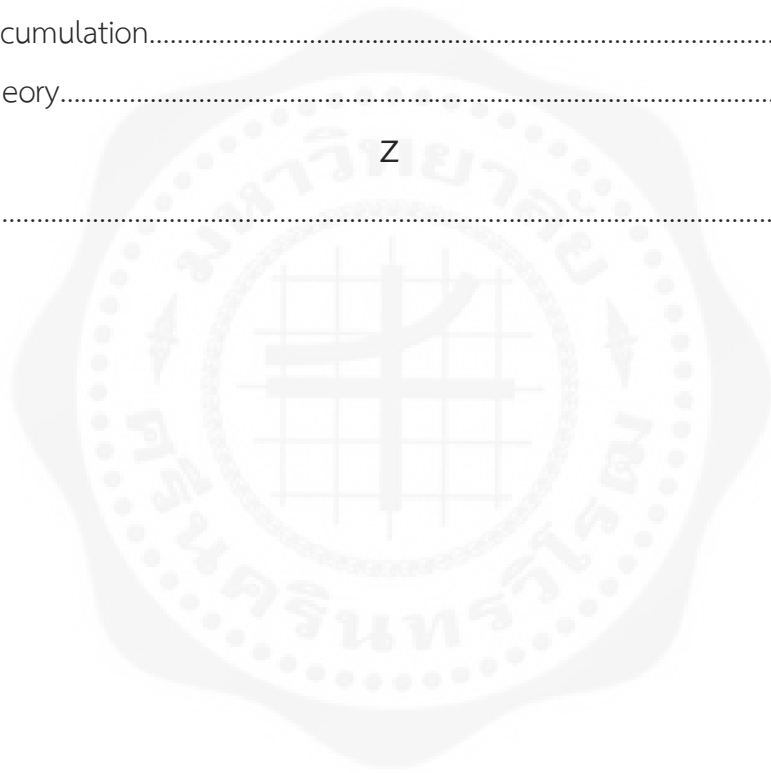
Upright Piano.....	240
--------------------	-----

W

Waste Product Accumulation.....	32
Wear and Tear Theory.....	31,33

Z

Zoltán Kodály.....	109
--------------------	-----





ประวัติผู้เขียน

1. ข้อมูลส่วนตัว

- 1.1 ชื่อ-นามสกุล : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นัฐิกา สุนทรชนผล
- 1.2 E-mail : nuttikas@swu.ac.th
- 1.3 ที่ทำงาน: คณะศิลปกรรมศาสตร์ สาขาดุริยางคศาสตร์สากล เลขที่ 114 ซอยสุขุมวิท 23
แขวงเขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ 10110

2. ข้อมูลการศึกษา

2.1 คุณวุฒิ

- ระดับปริญญาตรี
วิชาเอก ศป.บ. (ดุริยางคศาสตร์สากล)
สถานที่ศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประเทศไทย
- ระดับปริญญาโท
วิชาเอก ศศ.ม. (ดนตรีศึกษา)
สถานที่ศึกษา วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประเทศไทย
- ระดับปริญญาเอก
วิชาเอก Ph.D. (Music)
สถานที่ศึกษา Magadh University ประเทศอินเดีย
- ได้รับการรับรองสมรรถนะการสอนตามกรอบ UKPSF ในระดับ Fellow หรือ FHEA
จาก Higher Education Academy ประเทศอังกฤษ

3. ข้อมูลประสบการณ์/ความถนัด/ความสนใจพิเศษ

3.1 ประสบการณ์ในการทำงานที่ผ่านมา (ตำแหน่งหน้าที่ หน่วยงาน ระยะเวลา)

- อาจารย์สาขาดุริยางคศาสตร์สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 - ปัจจุบัน
- ตำแหน่งรองคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2562
- ตำแหน่งผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวิเทศสัมพันธ์และกิจการพิเศษ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556 - พ.ศ. 2559
- ตำแหน่งบรรณธิการวารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2562

3.2 ประสบการณ์ในด้านงานวิชาการ ลักษณะงาน เช่น วิทยากร ผู้เขียนบทความที่ปรึกษา ฯลฯ

3.2.1 บทความวิจัยตีพิมพ์ในวารสารวิชาการระดับชาติและนานาชาติ

- Soontorntanaphol, N. (2024). An Investigation of Advisory Teachers' Perceptions on Using Music Activities with Children with Autism Spectrum Disorder. *Mahidol Music Journal*, 6(2), 107-120.
- Soontorntanaphol, N. (2023). A Case Study of HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center. *Journal of Studies in the Field of Humanities, Kasetsart University*, 30(1), 241-259.
- Soontorntanaphol, N. (2022). The Development of Music Activities for Improving Social Skills in Children with Autism. *Journal of Fine and APPLIED Arts, Chulalongkorn University*, 9(2), 40-58.
- Soontorntanaphol, N. (2022). Managing Music and Art Activities for the Elderly During the COVID-19 Pandemic. *Parichart Journal, Thaksin University*, 35(3), 187-202.
- Soontorntanaphol, N. (2021). The Results of Music Activities on The Emotion of The Elderly in Visiting Outpatient Division. *Psychology and Education*. 58(2), 2042-2052.
- Soontorntanaphol, N. (2021). Elderly participation in music and art activities: satisfaction assessment. *Utopía Y Praxis Latinoamericana*, 26(2), 148-160.
- ทิวาพร อรรถอำนวนย และนัฏฐิกา สุนทรธนะผล. (2566). ศิลป์ในถิ่น : แนวทางการจัดการเรียนรู้ศิลปศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น. *วารสารศิลปกรรมบูรพา*, 26(1), 151-170.
- สุชาดา ยูนันท์ และนัฏฐิกา สุนทรธนะผล. (2566). การสร้างชุดการสอนกิจกรรมเสริมทักษะการฟัง การร้อง และเคลื่อนไหว สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 โรงเรียนประถมมนตรี 2. *วารสารมหาจุฬานาครธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช*, 10(8), 150-161.
- ธวัชชัย พิชัยยันต์ และนัฏฐิกา สุนทรธนะผล. (2566). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจด้วยชุดการสอนทฤษฎีดนตรีสากลตามแนวคิดการสอนแบบโคตยาของนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2 วิทยาลัยนาฏศิลป์จันทบุรี 2. *วารสารมหาจุฬานาครธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช*, 10(8), 236-243.

- ไกรวิทย์ สุขวิน และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2565). การเข้าถึงสื่อการเรียนรู้เพื่อประสิทธิผลในการจัดการเรียนรู้ออนไลน์. *วารสารวิชาการสังคมมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*, 12(1), 91-109.
- โอภาส สุวรรณโพธิ์ และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2565). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความพึงพอใจโดยใช้ชุดฝึกทักษะ เรื่อง การปฏิบัติขลุ่ยเพียงออ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา*, 8(2), 125-135.
- จักรกฤษณ์ ชิวจำเจริญ และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2564). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการปฏิบัติรวมวง ด้วยแบบฝึกหัดตามหลักแคนนอนสำหรับเครื่องลมทองเหลืองในวงโยธวาทิตระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน สารสาสน์วิเทศราชพฤกษ์. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 22(1), 88-101.
- ศุภฤกษ์ พุฒสโร และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2564). การเรียบเรียงดนตรีร่วมสมัยเพลง “ลมหนาว” โดย ชัยภัคภัทรจินดา. *วารสารดนตรีรังสิต มหาวิทยาลัยรังสิต*, 16(1), 102-114.
- วรภาพ ประสานตรี และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2564). การเปลี่ยนแปลงการเรียนการสอนปฏิบัติทางดนตรีสู่การจัดการเรียนการสอนออนไลน์จากผลกระทบวิกฤตโควิด-19. *วารสารวิชาการคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร*, 5(2), 159-180.
- กิตติศักดิ์ เสียงดี และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2563). การศึกษากิจกรรมดนตรีที่ส่งผลต่อทักษะทางสังคมของเด็กออทิสติก ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม). *วารสารรามคำแหง*, 3(3), 81-96.
- นัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2562). การศึกษาความพึงพอใจของนิสิตต่อการจัดการเรียนการสอนผ่าน Google Classroom รายวิชาประวัติดนตรีตะวันตก. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, 21(1), 73-86.
- ลภัสราดา ไววิลา และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2563). การวิเคราะห์อัตลักษณ์ความเป็นครูสอนขับร้องเพลงไทยของครูสุรางค์ ดุริยพันธุ์ ศิลปินแห่งชาติ. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. 7(1).
- นัฏฐิกา สุนทรธนผล. (2560). ประสิทธิภาพของการใช้เสียงทำนองและจังหวะผ่านเครื่องดนตรีเปียนโนที่มีผลต่อความจำของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้. *วารสารสถาบันวัฒนธรรมและศิลปะ*, 18, 112-118.
- นัฏฐิกา สุนทรธนผล และธีระศักดิ์ ธีรวิจิณา. (2559). การพัฒนาบทเรียนออนไลน์เรื่องศัพท์สังคีตสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. *วารสารครุศาสตร์สาร มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 10, 53-64.
- นัฏฐิกา สุนทรธนผล. การเรียนปฏิบัติเครื่องดนตรีกู่เจิงของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 19, 12-20.

3.2.2 บทความวิจัยที่ได้รับการตีพิมพ์ฉบับเต็มจากการประชุมวิชาการระดับชาติหรือนานาชาติ

- กุลจิรา เฉลิมธารานุกูล และนัฏฐิกา สุนทรธนผล. (4, มีนาคม 2564). การศึกษาผลสัมฤทธิ์ด้านโสตทักษะ โดยใช้ชุดการสอนคาซุ ตามแนวคิดโคคตาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อม

เกล้า สมุทรปราการ [เอกสารรายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ]. การจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรม ครั้งที่ 7, มหาสารคาม.

พัฒนันรี สิวัดโนชิต และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (4, มีนาคม 2564). การศึกษาผลสัมฤทธิ์การปฏิบัติขลุ่ยรีคอร์เดอร์โดยใช้ชุดการสอนมัลติมีเดียเรื่อง รีคอร์เดอร์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดทองสัมฤทธิ์. [เอกสารรายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ]. การจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรม ครั้งที่ 7, มหาสารคาม.

ลภัสรดา ไววิลา และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (25, มีนาคม 2563). แนวทางการสอนขับร้องชั้นพื้นฐานของครูสุรางค์ ดุริยพันธ์ุ (ศิลปินแห่งชาติ) [เอกสารรายงานการประชุมวิชาการระดับชาติ]. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาครั้งที่ 1, กรุงเทพมหานคร.

Soontorntanaphol, N. (2019, January 21). *How to Use Music for Therapy in Thailand* [Paper presentation]. 1st International Colloquium on Arts and Therapy, Manila, Philippines.

เมธี ศรีศรีโรจน์ และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (3, สิงหาคม 2560). การวิเคราะห์ทางห้องวงใหญ่เพลงเรื่องทำขวัญ. [เอกสารรายงานการประชุม]. โครงการประชุมวิชาการ ศิลปกรรมวิชาการ ครั้งที่ 2 ศิลปะเพื่อการสร้างสรรค์ และศิลปะเพื่อการศึกษา, กรุงเทพมหานคร.

ณัฐพร โกศัยกานนท์ และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (23, มิถุนายน 2559). โนราโรงครูในกระแสการเปลี่ยนแปลง : กรณีศึกษาโนราโรงครู คณะประสงค์ กำพลศิลป์ [เอกสารรายงานการประชุม]. หาดใหญ่วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 7, สงขลา.

รวี อุยเจริญ, อัครเทพ อัครเดช, และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (17, มิถุนายน 2559). งานสร้างสรรค์ชื่อผลงาน *Dream to River* [เอกสารรายงานการประชุม]. โครงการประชุมวิชาการ ศิลปกรรมวิชาการ ครั้งที่ 1 (อาเซียน), กรุงเทพมหานคร.

ปมนวัฒน์ สามสี และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (16, มิถุนายน 2559). วัฒนธรรมดนตรีกระเหรี่ยง ในอำเภอศรีสวัสดิ จังหวัดกาญจนบุรี [เอกสารรายงานการประชุม]. โครงการประชุมวิชาการศิลปกรรมวิชาการ ครั้งที่ 1 (อาเซียน), กรุงเทพมหานคร.

ไพฑูริย์ พึ่งบุญ ณ ออยุธยา และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (16, มิถุนายน 2559). การศึกษา “ปี่ดก่าน” ในวงปี่พาทย์มอญ หงสาวดี ศูนย์วัฒนธรรมมอญ บ้านวังกะ ตำบลหนองลู อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี [เอกสารรายงานการประชุม]. โครงการประชุมวิชาการ ศิลปกรรมวิชาการ ครั้งที่ 1 (อาเซียน), กรุงเทพมหานคร.

สุภณี ช่วยบุญชู และนัฏฐิกา สุนทรธณผล. (16, มิถุนายน 2559). เรือมะมั่ววด: กรณีศึกษาดนตรีในพิธีกรรม สะเดาะเคราะห์ของหมู่บ้านปางกลาง ตำบลตาพระยา อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว [เอกสารรายงานการประชุม]. โครงการประชุมวิชาการ ศิลปกรรมวิชาการ ครั้งที่ 1 (อาเซียน), กรุงเทพมหานคร.

Soontorntanaphol, N. (2015, June 3-4). *Art Therapy at Srinakharinwirot University, Faculty of Fine Arts* [Paper presentation]. Proceeding of the Princess Maha Chakri Sirinthorn Congress (The Fifth Interdisciplinary Day Conference) Interdisciplinary Approach to Sustainable Research and Development, ASEAN Art Therapy, Nonthaburi.

Soontorntanaphol, N. and Pumin, P. (2015, June 3-4). The Improvement of the Music Therapy Knowledge in Thailand [Paper presentation]. Proceeding of the Princess Maha Chakri Sirinthorn Congress (The Fifth Interdisciplinary Day Conference) Interdisciplinary Approach to Sustainable Research and Development, ASEAN Art Therapy, Nonthaburi.

Soontorntanaphol, N. (2014, September 10-12). *Benefits of Music Education* [Paper presentation]. PGIM'S International Symposium 2014 Classical Music in the Context of ASEAN at Princess Galyani Vadhana Institute of Music, Bangkok.

Soontorntanaphol, N. (2013, June 13-14). *A Short Analysis of George Gershwin's Early American Classical Music as Influenced by Jazz* [Paper presentation]. Proceeding: The Asian Conference on Art and Cultures, Bangkok.

Soontorntanaphol, N. (2013, October 8-9). *The Traditional Music of Thailand*. The 2nd Cross Cultural Asian Art Education International Conference, Quezon City, Philippines.

3.2.3 ผลงานวิชาการในลักษณะอื่น (งานสร้างสรรค์ด้านสุนทรียะ ศิลปะ)

Soontorntanaphol, N. (2017, March 6). *Charming of Siam* [Performance]. The 14th Sino-Thai Great Oriental Art Festival at Dali University. China.

Soontorntanaphol, N. (2017, March 6). *Blue Day* [Performance]. The 14th Sino-Thai Great Oriental Art Festival at Dali University. China.

3.2.4 ตำรา/หนังสือ

นัฐริกา สุนทรชนผล. *ดนตรีอาเซียน*. กรุงเทพมหานคร: กริดส์ ดีไซน์ แอนด์คอมมูนิเคชั่น จำกัด.

3.3 ความถนัด/สนใจเป็นพิเศษทางวิชาการ

ดุริยางคศาสตร์สากล เปียโน ดนตรีบำบัด ดนตรีสำหรับเด็กเล็ก ดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ประวัติดนตรี ตะวันตก ทฤษฎีดนตรี ดนตรีอาเซียน ภาษาอังกฤษสำหรับดนตรี

4. ผลงานวิจัยในอดีต

ชื่อโครงการวิจัย	แหล่งทุน	ปีงบประมาณ ที่ได้รับทุน	ระบุสถานภาพ (หัวหน้า โครงการ/ผู้ร่วม โครงการ)
งานวิจัยเรื่อง การศึกษาแนวทางการใช้ดนตรีบำบัดในประเทศไทย A Study of the Music Therapy in Thailand	ทุนงบประมาณรายได้ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	2556	หัวหน้าโครงการ
งานวิจัยเรื่อง ประสิทธิผลของการใช้เสียงทำนองและจังหวะผ่านเครื่องดนตรีเปียโนที่มีผลต่อความจำของเด็กบกพร่องทางการเรียนรู้ The Effect of Melody and Rhythm in Piano Music on Recall of Learning Disorder Children	ทุนอุดหนุนการวิจัย จากเงินรายได้ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	2558	หัวหน้าโครงการ
งานวิจัยเรื่อง การศึกษาความพึงพอใจของนิสิตต่อการจัดการเรียนการสอนผ่านกูเกิลคลาสรูมรายวิชาประวัติศาสตร์ตะวันตก The Study of Students' Satisfaction towards Learning through Google Classroom in History of Western Music Class	ทุนงบประมาณรายได้ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	2560	หัวหน้าโครงการ
งานวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมทางดนตรีที่มีต่อความรู้สึกของผู้สูงอายุแผนกผู้ป่วยนอกกรณีศึกษาโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี The results of music activities on the emotion of the elderly in visiting outpatient division: a case study of HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn Medical Center	ทุนงบประมาณรายได้ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	2561	หัวหน้าโครงการ

ชื่อโครงการวิจัย	แหล่งทุน	ปีงบประมาณ ที่ได้รับทุน	ระบุสถานภาพ (หัวหน้า โครงการ/ผู้ร่วม โครงการ)
งานวิจัยเรื่อง การสร้างกิจกรรมทางดนตรี และศิลปะเพื่อเน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ Creating music and art activities to emphasize the participation of the elderly	ทุนอุดหนุนการวิจัย จากเงินรายได้ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	2562	หัวหน้าโครงการ
งานวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมดนตรีเพื่อพัฒนา ทักษะทางสังคมของเด็กออทิสติก Using Music Activities for Social Skills Development in Children with Autism	ทุนงบประมาณรายได้ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	2564	หัวหน้าโครงการ
การพัฒนาแอปพลิเคชันกิจกรรมดนตรี ออนไลน์สำหรับผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 บนโทรศัพท์เคลื่อนที่ตามยุทธศาสตร์ของ กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580 Development of online music activities application for the elderly in the 21st century on mobile phones according to the strategy of the department of Elderly Affairs 20 years 2018-2037	ทุนงบประมาณรายได้ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ	2565	หัวหน้าโครงการ



"หนังสือกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุเล่มนี้ อธิบายขั้นตอนการจัดกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นการสรุปผล โดยมีตัวอย่างกิจกรรมที่หลากหลาย รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและประสบการณ์ของผู้เขียน นอกจากนี้ยังมีทฤษฎีดนตรีที่เข้าใจง่าย ครอบคลุมทุกด้าน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อเสริมสร้างความสุข ความสัมพันธ์ รวมทั้งฟื้นฟูร่างกาย และจิตใจของผู้สูงอายุ เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในแวดวงการศึกษา บุคคลทั่วไปที่ดูแลผู้สูงอายุ และผู้ที่สนใจในกิจกรรมดนตรีสำหรับผู้สูงอายุ"

นงนุช สุนทรธรรณผล